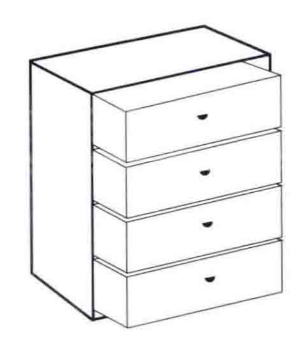
忘却力

先忘后记的思考整理术

［日］外山滋比古 著
陈涤 译



忘却の整理学





“忘记”是一件好事!

我们从小就被灌输了“忘记”不好的观念，记忆力好的人才能获得赞美。其实，大错特错！忘却和记忆一样重要，两者的关系就像呼吸，要先呼再吸，也就是先排除、再吸收。同样，我们应先通过忘却整理大脑，再去记忆，才能有效深化、活化所获得的知识。

过去知识贫乏，需要强调记忆力的重要。但如今是信息爆炸的时代，如果只知道一味吸收，很容易导致身心的负荷过重。而通过“忘却力”的过滤、整理，适时地舍弃多余的知识信息，就可以让大脑空出更多的空间，以便思路更加清晰。

从现在开始，再也不要认为“忘记”是一件坏事了！想要书读得更好、工作更有效率，拼命去记的时代已经过去了！忘却力将帮助你摒除杂念、排遣负面情绪、减轻身心负担，发挥创意、创造个性，迎来无比轻盈自由的人生。



上架建议◎心理·励



ISBN 978-7-5086-4686-2



定价：32.00元

忘却力

先忘后记的思考整理术

[日] 外山滋比古 著　陈涤 译

中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

忘却力：先忘后记的思考整理术 /（日）外山滋比古著　陈涤译．—北京　中信出版社，2015.1
ISBN 978-7-5086-4686-2

Ⅰ.①忘…　Ⅱ.①外…　②陈…　Ⅲ.①思维方法-通俗读物　Ⅳ.①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 145682 号

忘却力：先忘后记的思考整理术

著　　者：[日]外山滋比古
译　　者：陈　涤
策划推广：中信出版社（China CITIC Press）
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座　邮编　100029）
（CITIC Publishing Group）
承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开　　本：787mm × 1092mm　1/32　　印　　张：5.75　　字　　数：89 千字
版　　次：2015 年 1 月第 1 版　　印　　次：2015 年 1 月第 1 次印刷
京权图字：01-2012-8428　　广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号
书　　号：ISBN 978-7-5086-4686-2/F·3224
定　　价：32.00 元

目　录

前　言 ································ 001

I

何谓忘却? ································007

忘却就是忘掉 ································007

呼吸与记忆/忘却 ································009

忘却的取舍选择 ································011

选择性记忆与选择性忘却································013

记忆与鸟笼 ································013

计算机的记忆 ································016

忘却的暗中相助······························020

失败的经历 ······························020

长篇读者和短篇读者 ······························023

记忆的变化/转型······························027

同学会的变化 ······························027

梦幻中的名画 ······························031

装进去拿出来······························033

患上知识性便秘? ······························033

信息过剩时代的问题 ······························035

书呆子要强化忘却力 ······························037

知识代谢综合征······························039

保持摄取与消耗的平衡 ······························039

丢掉知识? ······························041

良好的记忆 ······························043

思考力的复兴……………………………045

绝对语感文法 ……………………………045

知识与思考量成反比 ……………………………048

用记忆和忘却来编写过去……………………………051

老照片的记忆 ……………………………051

斑驳的回忆 ……………………………055

混合思考……………………………058

断断续续地学习 ……………………………058

增加思考，消除知识 ……………………………060

新的生活方式 ……………………………062

II

空腹时大脑满负荷运转……………………………067

一天之计在于晨 ……………………………067

午睡的功效 ……………………………070

早餐前与晚餐前的断食效果 ……………………………072

适于思考的“三上”和“三中”……075
马上、枕上和厕上……075
浴中、途中和集中……078

负面情感的“放气”……081
开放封闭的精神……081
负面情绪的排遣……083
倾诉的效用……086

把思想冷却一下……089
社交的原理……089
把稿子搁一搁……091
海明威的文稿……092

忘却是一种感情净化……095
看电影之后……095
电视剧、节日祭典、运动的感情净化效果……097
以毒攻毒……099

选择造就个性……………………………101
难以对付的忘却 ……………………………101
快速眼动睡眠与忘却 ……………………………102
美化记忆 ……………………………105

坚持的危险性 ……………………………107
如果保持同样的姿态…… ……………………………107
偏食的警告 ……………………………108
集中讲座效率低下 ……………………………110

解释的伙伴……………………………114
去除杂念 ……………………………114
α 阅读和 β 阅读 ……………………………116
读书百遍的意义 ……………………………118

III

认真学习，痛快玩耍……………………………125
淘气的孩子很聪明？ ……………………………125

首先从休息开始 ……………………………129

临阵磨枪的功过 ……………………………130

枯燥的研讨会 ……………………………132

熬夜写出的文章有缺陷 ……………………………134

不记笔记更好……………………………137

写下来就记不住 ……………………………137

迷信文字，迷信记录 ……………………………138

回忆都很美好……………………………143

时间的净化作用 ……………………………143

距离的消除作用 ……………………………145

一个太多……………………………148

脚踩两只船 ……………………………148

学校的讲授科目 ……………………………151

"绝对语感"与三岁看到老……………………………154
手的记忆 ……………………………154
掌握语言 ……………………………155
善于忘却的人 ……………………………158

无敌就是大敌……………………………160
对手的存在 ……………………………160
记忆力的危机 ……………………………162

提升大脑的功能……………………………165
现代人知识过剩 ……………………………165
忘却的价值 ……………………………167

后　记……………………………170

前 言

其实有些东西即使忘掉了也没什么关系。有些人经常忘事，头脑也还是很聪明，而且，“忘却”对思考新事物还有所裨益。

只要这么想，我们对待世间万物的角度就会出现变化。

我们因此得以超越“为什么我记性这么差”、“为什么本该记住的事情我立刻就忘到脑后”的忘却自卑感。——当我们反思“明明下定决心绝不可忘记的事情为什么到最后竟然还是搞错”时，对“忘却”总是满怀悔恨。

回想起来，我们从小时候开始，就不断被耳提面命“千万不能忘记”、“千万不能忘记”。一旦忘记什么东西就会遭到呵责，一旦忘记所学，考试就会被扣分。我们之所以要考试，与其说是测验记住了什么，还不如说是

测验忘记了什么。于是，在我们的内心逐渐形成这种认识，即记忆力好的学生就是聪明的好学生，而记忆力差、经常忘事的就是笨蛋。

在我们周围，没人认为这种观点有误。几乎所有的人都希望自己的记忆力超强，而“忘却”则像是一种缺点。由于这种误解，使“忘却”长期背负着不实骂名，然而奇怪的是，始终不见有人采取行动，为“忘却”洗刷冤屈。

我这个人就相当健忘，总是因为忘记了想要记住的事情而屡遭失败，所以对“忘却”当然讨厌得很。眼看着那些记忆力超强的人工作起来干净利落，我等只能自叹弗如。认知能力的欠缺也都归罪于头脑的健忘。

不过转机总是发生在意想不到的地方。

大学里撰写毕业论文的学生都很辛苦，不过那些终日用功学习、知识丰富、被视为优秀的学生却格外慌乱，迟迟定不下选题，反而是一些平时不怎么学习、书本读得不多的学生，当然并不是全部，往往能抓住令人眼睛一亮的重点选题。可能在发现原创性选题方面，因为他们的思想比记忆型的人更自由，所以表现相对卓越。至少旁观者是这样认为的。这就为“肯定忘却”提供了良

好的契机。

在这里，为什么知识没能和独立思考结合到一起呢？这时如果不考虑“忘却”的话就无法说明二者之间的关系。只有暂时忘记相当一部分知识，才能脱离原有知识的羁绊，为创新型思考提供生长的土壤。没有“忘却”，知识就缺乏条理。因为那些知识仅仅是等着被运用的知识，只靠它们无法获得思维创造力，它们的存在反而还很有可能妨碍自由思考。

反复琢磨上述现象，我逐渐树立了“忘却论”。我认为，“忘却”和“记忆”互为表里，死记硬背的知识没有用处，枯燥的知识只有经过“忘却”的过滤才会产生新的感悟。——正如木匠无法用原木建造房屋。

早在数年前我就想为“忘却”辩护、正名。为什么在这么长的时间里，忘却总是被讨厌、被畏惧、被贬低呢？究竟有没有称赞“忘却”的格言呢？虽然我一直以来都比较留意，但是在日本我没有发现。一般而言，大家对“忘却”都持“性恶说”。相反倒是在欧洲，有一些“肯定忘却”的名言警句很有意思。我暂且列举其中三例：

旁征博引的记忆固然宝贵，不过忘却力才是大器的证明。——阿尔伯特·哈伯德

有时忘记所知至关紧要。——英国古谚

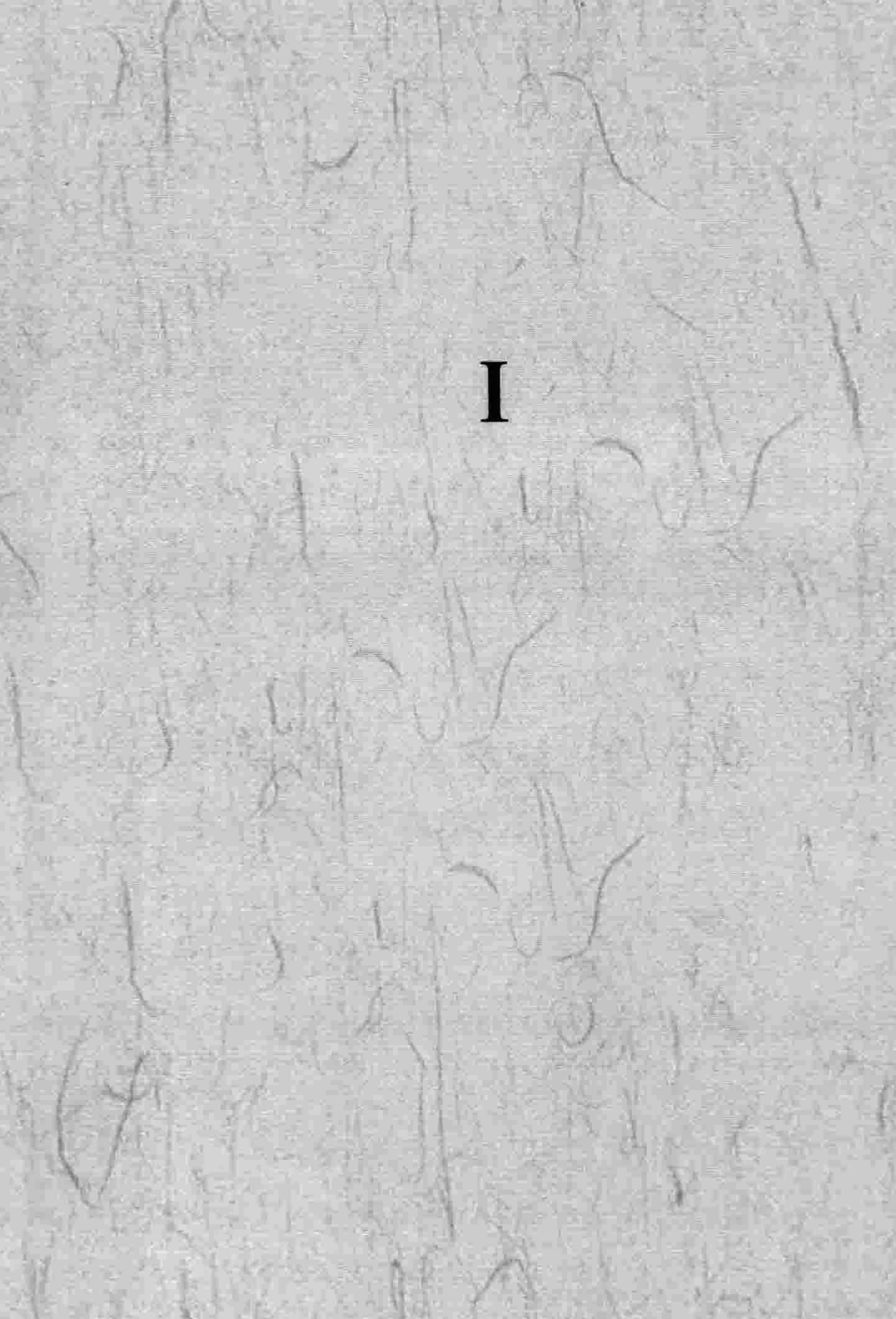
回忆使人生绚丽多彩，然而唯有忘却才能帮助我们度过人生。——恩里科

与上述格言相比，本书所讨论的“忘却”更着重于人性的本真。

尤其在今天，计算机技术异常发达，人类记忆力的价值更是暴跌，越是知识阶层所受到的冲击就越大。如果我们在计算机存在的前提下去看待人类的认知活动，就会发现创造性思考才是人类所应该从事的活动，而独创的土壤则是“忘却”。

以上述观点为基础，我完成了这册随笔。

本书并不是“忘却论”，而是围绕着“忘却”的随笔集，每个篇章都相对独立，所以无论从什么地方开始读都没关系。



I

何谓忘却？

忘却就是忘掉

一般而言，“忘却”这个词是在二战以后才开始频繁使用的。在那之前，我们通常称忘却为忘记。而“忘却”这一晦涩的词语之所以变得比较常用，主要还是因为托了广播剧的福。

从昭和二十七年（1952 年）四月开始，日本广播协会（Nippon Hoso Kyokai，NHK）在每周四晚上八点半播出连续广播剧《请问芳名》，盛况空前，引起了女性粉丝的狂热追捧。据说只要播出时间一到，连女子浴池都变得门可罗雀。过了几年，在全国的小学里出现了很多名叫“真知子”的小孩儿，她们都模仿了广播剧中女主

人公氏家真知子的名字。

这部广播剧每集都有相同的开场白：“所谓忘却就是忘去。发誓忘却却又无法忘记的内心该有多么悲凉啊！”这句话脍炙人口，尽人皆知。

正是这个缘故，原本感觉冰冷僵硬的“忘却”一词竟然增添了些许浪漫韵味。不过，所有这些并不能帮助更多的人去用心思考“忘却”的意义。

词典上的解释是：“忘掉，完全忘记。”

因为很少有人在词典上查找这种词语，所以我们也无法对词条的含混搪塞过于求全责备。也许我们应该说，无意去深究什么忘却才是真的想要忘记。

实际上从小时候起，我们就深信，忘记是很不好、很糟糕的事情。学校里学到的知识必须牢记，不可遗忘。为了确认是否记得牢靠，需要在快忘记的时候进行考试。如果因忘记而答错就要接受扣分的惩罚，所以我们就慢慢觉得忘记实在是讨厌得很。

于是不忘事、记得牢、记忆力好就被当成“聪明”，而健忘则是“蠢笨”的表现。忘却就是灾星，头脑健忘被视为成绩低下的根源。其实从忘却的角度讲这是背了黑锅，而人们却并没有发现自己闹了天大的误会。在科

技快速进步、文化长足发展的现代，人们仍旧不去纠正长期以来的错误观念，这真是很奇怪。

忘却不但不是坏事，而且还是和记忆同等重要的心理活动。我们应该认识到二者并不对立，而是相辅相成的。没有忘却就没有记忆，没有忘却，记忆的功能也就无从发挥。它们正如同一辆车上的两个轮子，当然，我们用“呼吸”来打比喻似乎更加贴切。

呼吸与记忆 / 忘却

只有呼，或者只有吸，都不能真正完成呼吸所承担的任务。很多人以为呼吸就是吸入空气，然后再吐出去，比如广播体操中也有“先深吸气”的号令，这种顺序恰好颠倒了。人首先应该把体内的空气吐干净，然后再吸入新鲜的空气。这才是“呼吸”，所以现在把“呼”字放在前边。人们创造“呼吸”这个词时的确经过了反复斟酌。

言归正传，我们上节说到记忆与忘却的关系就好比呼吸。呼与吸并不是各自独立、毫不相干的动作，二者

在发挥着相反的功能的同时又相互配合。在这一点上和记忆 / 忘却是相通的。孤立的记忆并不是真正的记忆，真正的记忆需要依靠忘却发挥反作用来加强和激活。将二者分开单独考虑也是不对的。有忘才有记，有记才有忘。

还有，先后顺序也是呼吸与记忆 / 忘却的相通之处，不可忽略。和呼吸是先吐气、后吸气一样，我们应该知道忘却在先、记忆在后这种顺序。有人可能反驳说："如果是先吐气而不是先吸气，那岂不是没有空气可吐？"这种观点是错误的。首先要吐气，把残留的污浊气体全部排出体外，然后再充分吸入新鲜空气，这才是深呼吸。如果先吸气，那么污浊的气体就会残留在肺里，无法充分换气。

与此相同，忘却也应该优先。很多东西之所以在记住之前被忘记了，就是因为思考不充分。通过忘却，把杂乱无章的大脑清扫干净，扔掉垃圾。这就是忘却。

经过忘却的整理，大脑变得井井有条，摄取新知识、新信息，然后记忆再大显身手。因为在充斥着无用信息的混乱的大脑里，记忆很难充分发挥作用。没有忘却打头阵，记忆难以奏效。

忘却的取舍选择

还有一点和忘却有关的错误认识。很多时候，人们以为忘却就是胡乱地、不加甄别地通通忘掉。

就连《请问芳名》的开场白也是如此。“所谓忘却就是忘去”，暗示了“忘却”就是不留痕迹地全部忘掉。这是一种病态的忘却。正常的忘却绝不是百分之百的忘掉，而是把忘却的内容和残存在记忆中的内容区别开来。这种区别的过程就是一种取舍的过程，基本上是在无意识的状态下完成的，令人惊叹。

这种取舍的判断是利用个人内心深处的价值观、好恶、利害、情绪等因素构成的网络暗中进行的，表现极为个性化，所以每个人忘却的情形都不一样。

但知识的记忆不受上述个性化作用的影响，十全十美的记忆是没有个性的，大家的记忆都一样。比如考试中很多人得了满分，他们的答案都是一样的。然而当忘却发挥影响时，有所欠缺的答案就会五花八门，大家错的地方都不一样。比如同样是获得了 85 分的答卷，错误的地方却各不相同，如果出现了错误完全一致的答卷，那就有作弊之嫌了。忘却的个人差异如此泾渭分明。

仅凭记忆知识是无法培养个性的。知识也好，记忆也好，原本就是没有个性的，也可以说是超乎个性的。而忘却在因人而异这一点上，可以说是具有个性的。人们学习没有个性的知识，之所以能够获得个性，归根到底还是忘却发挥了作用。尽管人们总是喋喋不休地说要尊重个性，却不明白个性的源泉在于忘却，的确是把事情看简单了。

计算机堪称记忆的巨人。在简单记忆方面，可以说没有人能超越计算机。计算机能完整地记忆大量信息，也具有操作和处理信息的能力。虽然计算机实现了完全记忆，但是没有个性，因为它不知道什么是忘却。仅就记忆而言，人类当然无法和计算机相匹敌，不过人类的记忆和忘却结合在一起，却能够完成计算机无法胜任的工作。所以我们必须改变过去的忘却观，重新认识忘却的意义。如果认识不到忘却催生个性化，是创造性工作的基础的话，简直就是欠缺理智。

忘却是一种力。忘却力不具破坏性，而是支持记忆力，完成创造性的工作。

选择性记忆与选择性忘却

记忆与鸟笼

在过去相当长的时间里，忘却一直被忽视，至今仍然被当作坏蛋。心理学家赫尔曼·艾宾豪斯[1]曾提出过有名的遗忘曲线，但那已经是很久以前的事了，至少在我这个旁观者看来，新的研究尚未出现。

很久以来，人们重视记忆，把探求记忆的本质作为一项重要问题，忘却则处于这样的阴影之下，一直没有相关的调查研究公之于众。

在哲学领域，古希腊的柏拉图对记忆似乎很感兴

---

[1] 赫尔曼·艾宾豪斯（Hermann Ebbinghaus，1850—1909），德国心理学家。——译者

趣，他用鸟笼作比喻说："心灵如同鸟笼，捕获各种各样的鸟儿放进鸟笼就是记忆，抓住鸟笼里的鸟儿就是想起。"

在这里完全看不到有忘却的影子，虽然并没有说捕获的鸟儿永远是同样的鸟儿，但我们仍旧可以看出，这个比喻丝毫没有考虑到改变记忆的忘却。

实际上柏拉图还有一个关于记忆的比喻。他说，人的心灵如同一块蜡板，把经验刻画在蜡板上就是记忆，而没有被刻画或者消失了的经验就是忘却。

随着时间的推移，刻画在蜡板上的东西会一点一点地销蚀，最后完全不留痕迹。这是关于记忆与忘却的比喻，虽然提到了忘却，于忘却的名誉而言值得惊喜，不过还是不充分。刻画在蜡板上的东西确实会随着时间的推移而消失，但忘却的过程不可能保持同步。蜡板上刻画的痕迹总是同时变淡乃至消失，而忘却则是斑斑驳驳，并不整齐划一，所以也可以说是选择性忘却。柏拉图在这一点上有纰漏。

还有速度也是个问题。蜡板上的文字是慢慢匀速消失的，而人的忘却则是先快后慢。

如果用记录的东西逐渐消失打比喻，有一种说法稍

显稳妥，即把写有文字的纸片浸放在流水中，用墨水写就的文字随着时间的流逝而变淡，直至最后完全消失。这个比喻能够说明最初时文字消失的速度很快。可是对于选择性忘却，这个比喻仍不够贴切。

我们前面已经阐述过，记忆与忘却的关系就如同一辆车上的两个轮子，只拥有其中的某一方面并不能进行精神活动，可是不可思议的是，自古以来人们只重视记忆，对忘却则一直企图赶尽杀绝。

即便是记忆，也并不是将所有信息都毫无遗漏地输入大脑，其中既有印象深刻的内容，当然也有印象不那么深刻的，斑斑驳驳。将这些视为同样的记忆都是建立在不正确的自省上的误解。个人兴趣的中心会留下至微至细的记忆，相比之下，个人关注焦点以外的东西则模模糊糊，难以察知，最后的印象当然很淡薄。极端情况下，有些部分会脱落得一干二净。所以在记忆的视野里，也存在着一些因人而异的盲点。

很难想象我们凡人能够完全记住一切事物，一定有一个由兴趣、关注、情结、欲望等诸多复杂因素构成的滤网，通过了这个滤网的事物才会被记住，十全十美的记忆是不存在的。

即使是忠实地再现某一场景，由于记录者各自具有个人特点，最后的结果也注定是五花八门。虽然大家面对的场景都一样，可实际上每个人都有不同的看法，不知不觉中记忆也不一样了。在此基础上的记录如果表现一致才怪呢！

我们错误地以为人应该完全记忆，实际上部分的记忆、扭曲的记忆、选择性记忆才是正常的记忆。人类记忆的特征正是选择性记忆，这一点无论是过去还是现在，都不应该忽略。

换句话说，人类的记忆是生理性的和心理性的，而不是物理性的。计算机的出现使这一点变得越发明显。计算机是记忆机器，性能远超人类，不但在量上，而且在质上，二者都完全不可同日而语。

计算机的记忆

人类的记忆是生理性的和心理性的，而计算机的记忆则是物理性的。人类的记忆会逐渐忘却，但只要计算机这个机器存在，只要有电源存在，记忆就永远不会消

失，不会忘却，更不用说选择性忘却等问题了。计算机只能做百分之百的记忆，不会更多，这就是完全记忆，而只要物理性条件不发生变化，被记住的东西就永远不会忘却。从这个角度看，选择性记忆/忘却都是极富人性的心理作用。

人类的记忆具有选择性，这是个人差异影响所致，不过忘却的个人差异更大。因此与计算机的不同之处在于，忘却的表现比记忆更为显著。因为忘却反映了个人的心理变化过程，观察一个人遗忘了什么可以获知他的精神结构。

因为以前忘却是个坏蛋的形象，几乎没有人认真思考它和人的深层个性之间的联系。如今超越个性的、具备完美机械性记忆的计算机出现了，我们需要对忘却重新认识。

近年来，人们比以前更倾向于认为忘却是负面的心理现象，当然这其中也包括对老年人的健忘持有的否定态度。这种堪称忘却恐惧症的东西和自古以来广泛存在于学生中间的忘却恐惧症结合到了一起，使忘却的形象越发糟糕。

在上述因素的间接作用下，出现了“忘却不全症”，

或者其他一些类似行为。相比于神经官能症，这些现象更是因“忘却不全”所致。

打个不恰当的比方，忘却类似于倒垃圾。在从前物质不充裕的社会里，并没有大量垃圾，垃圾可以用自然消解的方式处理掉。但是到了物质丰裕的时代，垃圾的自然消解已经和现代城市生活不相匹配，垃圾的收集处理成为一项社会性事业。以前垃圾处理只是少数人操心的事，现在几乎所有人为此感到头疼。

且不说信息、知识是否会像物质一样不断增加，至少以前因知识壅塞而为难的人绝对都是例外。一般情况下，即便是什么都不做，我们也会在无意识之中，将生活中多余的知识记忆自然处理掉。也就是说自然忘却是没有什么问题的。可是现在到了知识社会、信息社会，只靠自然忘却垃圾很可能发生壅塞。如果我们不能有意识地丢掉某些记忆，头脑就会被垃圾填埋。

所以现在应该从积极的角度对忘却予以评价，虽然我们在情感上可能难以接受这一点，但如果不作出具体努力的话显然就是一种怠惰了。

对于精神健康的人而言，选择性忘却可以说比记忆更为重要。

从古希腊时代开始，忘却就一直畏畏缩缩，见不得人。现在丑小鸭变成了白天鹅，在闪光灯的照射下登上舞台的时候到了。

忘却的暗中相助

失败的经历

有不少知识、技巧是学校没有教但我们也学会了的，骑自行车就是其中引人注目的一项。

大家最开始的时候都不会骑自行车，也不知是怎么学的，后来就会骑了，都是在不断跌倒的过程中不知不觉就学会了。有着这种经历的大人就作为老师，教小孩儿骑自行车。

小孩儿在向大人学习骑自行车这种技巧时，都觉得大人真是很了不起。只要按照大人所说的去做，一定会慢慢熟练起来的。——但大人顶多对孩子说“骑吧”。这给了我们一种触及学习原理的启示，简直成了文化传统。

游泳也是如此，孩子也觉得大人告诉的办法很管用。虽然大人提不出专业指导意见，但父母和孩子的亲属关系更值得依靠。刚学会游泳的小孩儿往往笑容灿烂，就是因为教与学是个亲密交流的过程。做父母的一定要亲自教孩子游泳。

话虽如此，开始时教小孩儿学骑自行车也是一种极其有益的教育，所以当然也需要技巧。大人只能回想自己学骑自行车时的情景，但基本没什么用处，因为关键的要领都忘得一干二净，只记得不知什么时候一下子就会骑了。

当我们说忘得一干二净的时候，就是忘却出场了。

用脚踩住脚镫，一旦全身的重量都落到上面去的时候，自行车基本上也就倒了，于是再一次重新来过。虽然结果都是跌倒，但和第一次相比，似乎进步一些了。到第三次的时候，倾斜的角度更小，变得稳多了。小孩儿都很灵巧，经过十来次的尝试，再用脚踩住脚镫，把全身重量都落到自行车上的时候，已经不会立刻摔倒了。

人的头脑只记忆自己满意的事情，失败和不顺利更容易忘记。只记住成功，所有的失败都会从大脑中消失，不留痕迹，然后进行下一次尝试。或者忘记困难，保持顺利的感觉。如此反复，成功的部分就渐渐扩大，失败逐渐

缩小，最后取得全部成功。每个人在会骑自行车之前，都经历过一个复杂的过程。在好几个不同的阶段，反复“记住成功，忘掉失败”，最后整体看上去就是越来越熟练。

我们一直片面地以为学习就是记忆，其实在学习的过程中，忘却的作用不容忽略。也可以说在成功的背后，有忘却在暗中相助。

记忆试图囊括所有的一切，而忘却则只留下成功的、满意的东西，处理掉挫折和失败的东西。

如果失败的经历在大脑中持续存在，人就会不断重复同样的错误，难以进步。

忘却使我们只保留积极的东西，消极的恶劣的则予以废弃，这也是学习并取得进步的重要原则。学习时不应该只靠记忆解决问题，消除倒退、失败经历的“忘却”也发挥了极其重要的作用。以前我们一直没有注意过，总是说什么“要记住”、“不能忘”之类的话，的确不妥。实际上长期以来，也可以说是有史以来，忘却一直无缘无故地承受着污名。如果说记忆为阳，那么忘却就是阴，没有阴则无所谓阳。

在记忆活动所取得的成果里，阴的存在、忘却的作用不可或缺。二者相互协作，才能健康全面地学习知识、

技能。承认忘却功用的人之所以这么少，或许就是人类对思维活动的认识肤浅所致。

关于忘却的选择性，我在其他场合也讲过一些。其本质就是保留成功部分，消除不成功部分。记忆存在个性，而忘却也有选择性。即便是记忆同样的事情，不同的人对事物的理解也不一样，就是因为选择性忘却因人而异。

长篇读者和短篇读者

假如我们阅读一册难懂的书。只读一遍当然不明白，只好反复阅读。每次阅读都会忘记难懂的部分，理解的部分越来越多。最后不懂的部分完全消失了，达到了全部理解的状态。正所谓“读书百遍，其义自见”。这个过程和学骑自行车有些相似，二者的共通之处在于忘却发挥了作用。如果不懂的地方永远残留着，那么不管读多少遍，还是无法进一步理解。这样考虑，我们就知道理解也好，记忆也好，其中都蕴含着忘却。

同样是读书，读短篇和读长篇之后的感受大不一样。很多读者对这一现象并不关心。喜欢长篇的人不喜欢短

篇，喜欢短篇的人对长篇望而却步。我想其中的原因就在于忘却力。

阅读短篇可以一鼓作气，不用耗费很长时间，随时间的推移而发生作用的忘却则根本没有出场的机会。阅读短篇作品时当开始时的情节还栩栩如生的时候，结局就到来了，就如同读者在观赏一幅画作，其中缺乏时间因素，忘却根本没有插足的余地。

而长篇作品则需要一点一点地阅读，要花费很多天时间，中间还可能中断。读到后半部分的时候，开篇的情节经过时间滤镜的阻隔，形成了多重印象，就像多重奏音乐一样。支持其音乐性的是记忆，而将其美化的则是忘却。在记忆与忘却相互交错，产生印象中的旋律，读者沉醉其中。断断续续地阅读一部作品，会感受到一种意外的乐趣。可以想象，正是在这种作用下，长篇作品更能给人以刻骨铭心的感受。

对于很多中年以上的人而言，自己从前走过的路就像长篇纪实小说一样。很久以后，最初的岁月经过忘却的淘洗，虽然处于模糊状态，仍在后来的岁月投下巨大的影子。同样对孩提时代的追忆，穿过忘却的空隙，得到的残影化作了甜蜜的童话世界。这都是忘却在施展特

技。而年代尚近的往事还没有经过洗练，忘却不足，很多讨厌的内容仍旧残留着，所以回首往事，很多人的怀旧之情基本停留在忘却大显身手的幼小时代。

一些撰写自传的人不知忘却的功用，着重回忆近年印象深刻的事情，结果不尽如人意。没有经过忘却自然美化的过去不可能使自己的历史生动有趣。幼时的故事虽然使作家成就了很多优秀作品，可是归根到底，那不过是忘却帮助下的自然而然的情感抒发。

文笔不佳的人如果想写自己的故事，可以在童年往事上着笔，这样最能显现出一个人的为人。因为忘却具有选择性，这样的故事不可能没有特点。

相比于新知，人之所以更喜欢故交，是因为经过时间的洗礼，老朋友被忘却美化了。

故乡遥远令人怀念

放声悲歌

纵然

落魄异乡乞讨

仍有回归之处

只身浪迹都市

流泪回想故乡

我的心

已回故乡

已回故乡

——室生犀星《小景异情》

这首有名的诗作忘记了“故乡是因为忘记才成为故乡的”。故乡是遥远的存在，一旦接近，故乡就不是故乡了。只有处于遥远的地方，可以用来回想曾经往事的，才是故乡。想要返回故乡，可是一旦返回，故乡就消失了。属于已经结束的过去，所以称“故乡”。故乡之所以美丽而令人怀念，是因为记忆与忘却的合作。尤其是忘记的内心才使故乡变得美丽，所以故乡不可靠近。

在忘却彼岸的都是美丽与哀伤，但不要将那误解为事物的本来。我们无法穿越回遥远的过去，所以问题还不大，而回归思念的故乡是可能的，其结果肯定很糟糕。只要回去，故乡就不再是故乡了。所谓故乡，只不过是忘却彼岸的幻象罢了。

忘却竟被人忽视到了如此地步，连这样的事情都弄不清楚。

记忆的变化／转型

同学会的变化

这是一个英国文学教授的故事。

这个人30年来一直在大学里教英国文学史。讲授从古代到现代的文学通史是非常难的事情，基本上只能依据可供参考的文学史去探寻大致的流派。但是这位教授态度认真，总是尽可能地直接阅读文学作品，然后加以解说。这样自然而然地选出了自己喜爱的作家作品。

对于自己喜爱的小说和戏剧，他总是陈述梗概，这样做也深受学生好评，于是每年他都用心丰富自己的优秀作品库。

退休以后，这位教授终于不再讲课了。这时他打算

把自己每年讲述梗概的作品重读一遍。于是只要一有时间他就捧起书本，没想到却有了惊人的发现。

自己从前在课堂上讲述的梗概居然和那些文学作品本身存在不少差异。最令人感到意外的是，他发现自己对作品梗概的记忆有误，等于在不知不觉间列举了不一样的作品，然后在课堂上不自觉地滔滔不绝。

为什么文学作品会出现变化？实际上的确是他曲解了原来的作品。那么，是自己的记忆发生了变化吗？这位教授百思不得其解。

记忆不会永远保持原样，而是会被忘却所风化。

在较短的时间里，这种变化并不明显，但时间一长，就会发生很大变化。这并不是记忆本身发生了变化，而是由于忘却的切削，记忆发生了变形。

还有一个始终忙于工作的人，非常想参加母校的同学聚会却无暇顾及，退休以后这个愿望终于实现了。可是老同学相见，模样完全变了，就算对方报上名字，他也仍旧什么都回想不起来。尤其令人尴尬的是，对方却清清楚楚地记得他，甚至可以说出自己过去的陈年往事。于是这个人的自信开始动摇："难道我的记忆力这么差了？至少比眼前这个老同学要差很多吧？"

不过和其他老同学聊天时，对方忘记的事情自己仍然记得，他这才又恢复自信："自己也还是能记住些东西的……"

令这位退休人员最诧异的，并不是人的变化，而是自然风景。从车站到学校的马路本来又宽又长，可眼前简直是狭窄的小道，没走多久学校就到了。居然这么近？为什么自己记忆中的道路远得多？

几十年不见的母校狭小凄凉。校舍从未改建，还保留着以前的样子，却给久违的来访者一种近乎幻灭的感觉。以前的操场宽阔得几乎望不到边，可是现在出现在眼前的只是一小块空地。

了解其中缘由的人是这样解释的：

小时候之所以觉得操场很大，是因为小孩儿的视线比较低，但在大人看来操场比较小，这不足为奇。不过那时候虽然年岁尚小，毕竟也是初中生了，身高和大人差不太多，根本无法说明以前宽阔的操场为什么变成了一小块空地。所以归根到底，还是应该解释为记忆与忘却相互合作改变了原有印象的缘故。发生变化的并不是人的视角，而是人的内心。

忘却伴随着时间的流逝，使人们记忆中的影像得以美

化和扩大。结果现实中的影像总是赶不上头脑中的印象。

所谓“故乡遥远令人怀念”，说的是印象和现实无法重合，印象往往很美，现实则不尽如人意，产生幻灭，所以最好还是不要返回思念之地。所谓怀念，就是由印象生出的伤感，人们几乎注意不到它已经脱离现实，所以只能一再重复幻灭的悲哀。

对于一个小孩儿而言，年长自己两三岁的小朋友看上去就和大人一样，如果长期不相见，儿时的印象就会残留在大脑里，记忆中的友人也会逐渐变大，年龄差异反而扩大了。然而几十年后再次相会，虽然想象中的友人会比自己大很多，可实际上发现和自己几乎是同龄人，会感到不可思议。这是因为记忆发生了变化，忘却消除了旧有的记忆。

当一个人到了父母过世时的年龄，可能对父母只活到自己这个岁数感到惊讶。因为在儿女心目中，即便父母已经过世，但他们的年龄依旧在增长，父母和儿女的年龄差距仍得以保持。

已经过世的父母的年龄被忘却消除了，然后记忆创造了一个新的印象年龄取而代之。如果注意不到这一点，那么回忆就会创造新的年龄。如此年复一年，在儿女的

脑海里，已经过世的父母的年龄始终在增长。

梦幻中的名画

芥川龙之介著有一篇名为《秋山图》的短篇小说。有一位名叫烟客翁的人，曾有幸一睹名画《秋山图》，决心不惜一切代价将其收为己有，但最终没能成功。他不得已退而求其次，请求名画主人让自己再看一次，仍旧没有如愿。五十年岁月荏苒，《秋山图》终于易主，烟客翁得偿所愿，有了再次欣赏《秋山图》的机会。那一天，初次看到《秋山图》的人都对该画赞不绝口，可是烟客翁难掩沮丧之情，说："简直是美梦一场。也许张家主人（原收藏者）是狐仙吧？"——眼前这幅画作和梦幻中的名画大相径庭，烟客翁感到幻灭。

只见过一次的《秋山图》经常在烟客翁的脑海里浮现，每次回忆都会有些微妙的变化，那种欲见而不得见的状态越发加深了他对名画的思念。不知不觉中，在烟客翁的头脑里形成了一幅梦幻的名画。由于始终不能释怀，名画在烟客翁心目中的地位也就越来越崇高，早已

超越名画本身应有的价值了。这个烟客翁当然不知道自己心中的名画已经和现实中的名画发生脱节，所以再次见到名画时自然备受打击。

当忘却的出口被封住的时候，记忆会在内心创造出新的形象，我们可以称其为变形记忆，但这种虚拟形象仅靠记忆肯定难以完成，必须和忘却相互合作，相当于半个梦。或许我们能够设想，晚上睡觉所做的梦就处于这种幻灭的延长线上。

应称回忆的世界为白日梦。在我们的头脑里，总是有着显著的美化、扩大、增强记忆对象的倾向，而与此相对，真正的梦却经常起到丑化作用。也许忘却的作用是积极的，而记忆却有着抑制忘却的负面作用。总而言之，梦就是记忆和忘却相互斗争、相互依存的产物。

记忆不会随时间的推移而发生变化，事物之所以出现了变化是由于忘却的作用。也就是说，人随着年岁的增长，记忆因忘却而变化，消除了很多东西。而计算机的年龄不会增长，不具备遗忘的能力。人的大脑使输入的信息风化，然后再加以输出，因此产生回忆，创造出历史。这其中忘却功不可没。机器与人脑在知识信息处理方面的区别就取决于忘却机能的有无。

装进去拿出来

患上知识性便秘？

人类一日三餐，食物种类较多，必须不多不少地适量进餐。如果不能适时适量地进餐，肯定有害于健康。有不少人在这方面不加节制，结果搞垮了身体。

食物进入胃中，必然被消化分解，然后进入肠道，营养成分被吸收后，残渣排出体外。在这个过程中，任何一个环节出问题都会导致患病。

尽管经常被忽略，但最后的排泄有着极为重要的意义。虽然我们常说顺利地进餐、排便、睡眠是身体健康的必要条件，但这句话没能体现出顺利排便的重要性。现代人便秘的病例在增加，尤其是城市里患便秘的小学

生很多，值得注意。并且，这一现象还具有某种象征性。

之所以这么说，是因为现在的小孩儿患有知识性便秘的也越来越多。

过去的小孩儿虽然吃不到现在这样营养丰富的食物，但有运动的帮助，食物都能得到充分的消化吸收，一般都能顺利排便。可是现在，尽管物质极大丰富，但孩子们的体育运动越来越少，结果难以顺利排便。

学习也是如此。过去的小学生可谓无忧无虑，农村的孩子除了教科书以外几乎没有像样的图书，很多家庭也不订阅报纸，就算订了报纸，家长也不愿让小孩儿阅读。当小孩儿问“结婚是怎么回事”时，往往遭到斥责。有的小孩儿以为“她”这个词就是第三人称，直到上了初中学习英语时，发现女性的第三人称还指“女友”，结果弄得自己面红耳赤。总之，当时小孩子知识相当匮乏。

那时就是把所有的问题都塞进大脑也没什么问题，玩耍之间被很快忘记，知识从来不会淤积，大脑多数时候是空荡荡的，不用担心什么知识性便秘。

那时候知识是多多益善，记忆也越强越好，就算有什么问题，也不会是知识性便秘。

信息过剩时代的问题

但现在不同了，各种信息席卷而来。知识不只局限于书本等印刷物，电视、广播、电话，最近还出现了手机这种可怕的通讯方式，都令人忙得不可开交。有些根本就不是信息，而是噪声。到处都是拥挤的人群，到处都有眼睛看不到、耳朵也听不到的信号，只要一靠近，就会受到电波的辐射。我们身处拥挤的人群之中，之所以很快就感到非常疲劳，就是因为暴露在了人的气息和情绪这些嘈杂的信息里。

即便我们主观上不想接受，但那些东西还是刻画并留存在了我们的头脑里。如果不能将其迅速消化，那么我们的认知很可能陷入近乎于不适、腹胀，以及便秘、肠梗阻一样的可怕状态里。

进入大脑的信息造成滞胀，如果没有相匹配的输出能力，必然导致糟糕的壅塞状态。有不少精神失常就是由于这种滞胀的增加和输出能力的不足造成的。

可是人的输出能力无法快速增强，远远比不上信息的接收速度。这就是“忘却不全症”。

承担着输出、排出信息任务的主要是忘却，所以必

须让忘却增大活动量。对人类而言，忘却本来就是攸关生死的重要机能，通常使我们具备如接收、摄取、记忆等信息处理能力。可是，正如所谓的什么学习型社会、信息社会，现在和以前相比，只摄取异常多的信息、知识和刺激等，却不能用正常自然的忘却力进行处理的话，就有陷入抓狂的危险状态。

我们以后还会讲述自然忘却的作用，但现在我们已经知道，当信息记忆过多的时候，尤其需要努力忘却。

可是长期以来社会一直要求我们“不要忘记”、“牢牢记住”，现在突然让我们促进忘却，真是令人不知所措。

博闻强记方面的学习都能得到认可，可是说到怎样掌握忘却的本领时，不禁令人产生疑问：“这不是开玩笑吧？”

然而，“更好地忘记”却是极为重要的问题，或许整个社会也都在期待我们尽早找到合适的办法。首先，我们需要消除“忘却性恶说”之类的偏见。既然记忆很重要，那么熟练地忘却也同样重要。也许，作为人类必要的技能，忘却甚至比记忆更重要。

记忆力好就是聪明人，而健忘就是愚笨的证据，这

种看法严重贬损忘却的名誉，今后必须树立正确的认识。

可以期待，今后老年人也不必为自己的健忘而叹息和难堪了。不断进步的大脑也不再对腐败的知识信息放任不管，而是将大脑清理干净作为第一要务。因为目标就是忘掉，所以忘却将大显身手。有时它可能过于勇猛，把重要的事情也忘掉，可头脑因此而清爽。当顺利忘记的时候，我们都要拿出生生不已、可喜可贺的雅量。

书呆子要强化忘却力

刻苦学习的人，以及繁忙、脑子里需要装很多事情的人，如果不去强化相应的忘却力，不去努力忘记的话，就无法期待精神健康。现在可以说，对文科专业的人而言，忘却力的增进与否左右着学习成果和工作成果。

书呆子最后往往把书读死了，结果遭到他人“什么都知道的笨蛋”的毒舌，上演只知摄取不知纾解的悲剧。

记忆力强的人如果不小心“忘记忘却”的话，就会造成知识的淤塞。而记忆力不好的人即便忘却力一般，也无须担忧。至于忘却力超强的老年人能够忘记大多数

事情，所以即便记忆很多事情也不用担心发生知识性便秘。到70岁的时候，新学一门外语的确是一件很优雅的事情。

一般情况下，我们都认为超强记忆、不断地学习才能使人变得聪明，这话也许说得对，可是在记忆、学习之前，不要忘记把头脑清理干净。所谓清理，就是扔掉多余的东西，排除干扰。换句话说，就是忘却。这一必要环节不应该在记忆之后，而是必须安排在记忆之前。——这就是忘却论。

以前人们认为记忆力强的人可以成就大事，而记忆力不好的人最终会无声无息。现在应该纠正这种偏见了！必须尽早放弃“千万不能忘记”之类的想法。如果没有忘却默默无闻地工作，我们很快会遇到各种知识性障碍。只要稍加留意，肯定能发现身边有不少这类的惨痛事例。

求知与忘却是互为表里的。

知识代谢综合征

保持摄取与消耗的平衡

观察以前的人物肖像画，就会发现其中体态肥硕的人居多。也就是说当年有很多胖子。过去能留有肖像画的人经济富有，饮食丰富，又不怎么运动，体态当然很丰腴。

另外，其中也有身材苗条的，可是瘦子往往模样寒酸，所以画家在下笔时可能会加以润色，把人物画得胖一些。尽管没有脱离想象的范畴，但在没有照片的时代，上述推测应该说是比较有把握的。

可是现在大家都讨厌肥胖，喜欢苗条的体型。很多女生为了减肥，把自己搞得很辛苦。

医学上也认为肥胖不是好事，代表着不健康。在不久的从前，20 世纪末叶，这种观点终于成为众所周知的常识。如果腰围增加，内脏脂肪增多，再参照血糖、血压、血脂等数值，就是患上了代谢综合征这种“不是疾病的疾病”。如果对这些现象放任不管，时间长了会发展成生活习惯病，所以必须予以改变。这时应该适当节制饮食，控制酒精摄取，提倡运动。

之所以需要运动，是因为运动可以消耗掉多余的脂肪。假如摄取的热量过多，用适度的运动消耗掉，它们就不会在体内过度蓄积。

生活富裕以后，食物开始富含营养，人的运动减少，脂肪会恶性蓄积。汽车的普及使人运动不足的状态加剧。代谢综合征是一种文明现象，生活贫困的人反而相对安全，只要摄取量超过消耗量，即使生活简朴，也仍会罹患代谢综合征。

食物被吃下，然后在胃中消化，由肠来吸收营养成分，再经过适度消耗，最后残渣被排出体外。如果有没被消耗掉的能量，身体会立刻将其贮存起来，以备不时之需。但是，如果其他时候消耗的能量比较少，那么贮存的能量就会过多，人就进入了“病前阶段”。这时如果

不节制饮食，或者不增加消耗，那么肥胖将不可避免。

说起这个问题，长久以来，人们都生活在食物紧缺、营养不足的状态里，所以能量的贮存能力非常优秀。结果突然面临热量过剩、消耗不足的局面，结果自然是手忙脚乱，状态不佳。

我们可以把代谢综合征视为一种自然警告，富裕的人们必须改变自己的生活习惯了。

丢掉知识?

我们也可以用类似的思路去考虑知识生活。也就是说，有必要注意“知识代谢综合征”的状态。

了解事物，进行学习，掌握信息。很多东西被记忆在大脑里，必要的时候加以运用。而不需要的信息则通过适当的忘却加以排除，不会有淤积、过多等现象。

可是，现在进入了信息化社会，进入大脑的数据、知识等数量大增，超出了自然消化的能力，发生滞留现象。如果长期下去，过剩的记忆、数据对精神就会产生负面作用，这就属于知识代谢综合征。

以前也有这样的人，摄取的信息过多，知识的学习、消化、扩散、处理都不充分，结果无法接受新的知识数据，变得精神孱弱。过去的知识阶层大多缺乏行动力，社会生活也不活跃，可以说患有知识代谢综合征，严重的甚至神经衰弱。也就是说，摄取量超过了消化量，导致知识活力不强。当然，一般人不会达到那种程度。

但是学生或者书虫就不同了，他们难以把握充分必要这个度，总是最大限度地摄取知识信息。如果不能同时快速消耗利用的话，它们就像坏胆固醇一样产生危害。大家通常都持“知识就是力量”这种“知识性善说”观点，不曾考虑过丢弃知识之类的问题。

我们必须快速充分地利用和消耗知识，或者借助于忘却来丢弃知识。可是对于和知识关系密切的人而言，比如学生、学者等，忘却绝对是禁忌。他们认为无论怎样，忘记都是很糟糕的事情，最后的结果，就是导致连坏胆固醇一样的知识都敝帚自珍地保存在大脑里。

大脑不是容器，装进过多东西的话，人就丧失了求知欲望。具体表现为对任何事物都不关心、不感兴趣，也就是缺乏将知识装进大脑的意愿。这是一种病，并且没有医生能够诊治。我们除了呆呆地等待自然平衡的恢

复之外，什么也做不了。这就是知识代谢综合征。

最有效的对症治疗就是提高忘却力。我们自出生以来，就拥有整理知识、处理信息所必需的忘却机能。无论是谁，都会有忘事的时候，有人甚至过于健忘，把重要的事情都忘记了。这就有些过分了，也因此出现了“千万不要忘记”的教导。

良好的记忆

尤其是在以传授知识为目标的学校里，对记忆过于重视，同时对忘却又过于丑化了。比如学校的定期考试，测验学生究竟记住了多少，究竟忘记了多少。记忆力强的学生得分高，成绩优秀，被老师认定为头脑聪明，而具备健全忘却力的则得分低，被认为是愚笨。结果忘却只能长期在记忆的阴影里哭泣。直到今天，我们的教育仍旧完全没有认识到这一点，造成很多现代隐性病。承认知识性代谢综合征的存在，是摆脱目前知识性疾病的第一步。

我们必须抛弃忘却性恶说，争得自由。记忆力固然

重要，但应该承认，忘却的作用绝不亚于记忆，并且，我们应该透彻地认识到，为了更好地记忆，忘却力的助益不可或缺。

忘却是人类特有的能力，记忆力虽然也是人类的一大武器，但计算机达到了百分之百的记忆，使那些以记忆力见长的人相形见绌。与此相对，忘却力却是人类所独有。不管什么样的计算机，都做不到人类这样的选择性忘却。在计算机无法胜任的人类活动中，绝对少不了忘却。

依靠忘却能够战胜知识性代谢综合征。计算机可能逐步把人类的工作都抢走，遏制这种趋势的知识性活动的原动力不会是知识的重复，而只能建立在选择性忘却的价值体系上。可以说，现在正是忘却复兴的时代。

思考力的复兴

绝对语感文法

零岁的婴儿基本上什么也不懂，什么也不会，头脑的功能也尚未开始发挥。直到懂得人的话语之前，婴儿简直算不上完整的人。——持有上述观点的人都是“太初有道”[1]的信徒，他们认为婴儿在懂得语言前都是“非人”，相当轻视婴幼儿。这种观点当然是错误的，婴儿从一出生开始就已经有了人类的行为了。并且，从零岁到五岁之间的小孩儿头脑异常活跃，不用人教，自己就能学会很多成年后无法学会的东西。

---

[1] “太初有道，道与神同在。”这是《新约·约翰福音》开篇的第一句话。——译者

知识性的东西都是从零开始的，因此所有的东西都要学，但通常情况下，并没有一个具体的老师去负责教导婴儿，婴儿必须依靠自己的力量去发现知识并加以掌握。

当然人的各种感觉并不是一出生就已充分发育，视觉的发育就比较迟，触觉也不敏感，不过听觉是发育最早的。经研究表明，胎儿在母腹里就能对母亲观看的电视节目的声音作出反应。所以听觉可能是人类最重要的能力，在人出生之前就已经比较发达了。

同样是听觉，婴幼儿的听力明显比成年人敏锐。比如日本人难以区分英语中 L 和 R 的发音，但如果在婴儿出生后不久就让它听这两种发音，几乎所有的孩子都能区分开。而父母双方都是日本人的小孩儿只要生活在英语环境里，区分 L 音和 R 音同样轻而易举。对于日本绝大多数小孩儿而言，L 音和 R 音的差别并不重要，所以这种能力渐渐退化。到了初中阶段，学生已经无法分辨 L 音和 R 音，这时无论再怎么努力都无济于事了，因为听觉已经失去了细微的分辨能力。

即便是母语，也是从零开始学习的。单词进入人的耳朵，因为不明白含义，或者很快忘记，或者渐渐忘记，于是重复，再忘记，这个过程经过数次反复，终于

不再忘记了。人于是就学会了这个单词。

掌握语言需要不断重复这个过程。在这种重复中，不需要的部分会被忘记、消除，进而净化。这样掌握的语言在每个人头脑中都会形成一套令人惊异的“语法”。

我将这种“语法”称为“绝对语感”，所有的小孩儿都会在不知不觉中拥有“绝对语感”。当耳朵听到语音，大脑将无用的部分舍弃、忘记，同样的语音重复几次后，会升华成高纯度的语言，得到理解。一个一个的词语经过这一过程形成整体，就是“绝对语感”这种“语法”。

在人的一生中，这种绝对语感是非常重要的持续求知活动，永远都不会消失，只不过人在成年以后就意识不到了，也无法明确显示、记述自己精密的绝对语感。绝对语感在忘却力的作用下，转移到了深层意识中，一旦有需要，还会复出，而平时就像睡着了一样。

在充斥着语言的生活中，语法这种抽象体系之所以能够形成，就是所接受的反复刺激适度忘却的结果，而不是由他人教会的。通过自己反复记忆、忘却、思考的过程，得到模式化、法则化的东西，最后成为这个小孩儿个性的原型。

在这个阶段，记忆和忘却以及思考相互协作，开展

认知活动。尤其是记忆和忘却，并不像我们通常所以为的它们相互对立，为了进行新思考，需要有一个经过忘却整理的头脑，经过忘却的加工修正，思考也更容易进行下一次的新表现。

知识与思考量成反比

进入学校教育阶段后，开始学习文字这种记号，从零岁到五六岁之间的记忆、忘却、思考的相互联动被视为异常。这时记忆就是记忆，尽量抑制忘却。

学校要求学习知识（文字），要求尽量记住，全然没有学了的东西也可以忘记之类的概念。

这样忘却就成了记忆的敌人。

“牢记”、“勿忘”自然成为教室里经常出现的口号，学生不愿忘记知识，认为忘记是很糟糕的事情，一旦忘记了什么，便陷入深深的自责。

单纯强调知识量的增加，忘却成了罪过，不知不觉间，忘却就成了记忆眼中的敌人。很少有人注意到要想记得牢，或者让记忆成为对自己有价值的东西，需要经

过一次或几次忘却的洗礼。至少，没有为忘却辩护的老师。结果知识失去了活力，也不再反复进入大脑，只能是在大脑里永远蓄积起来。

即便是这种处于半死状态的知识仍旧可以解决实际问题。在处理本来需要自己思考的事情时，头脑中恰好有适用的知识，就可以省略思考的麻烦，将已有知识直接拿来使用了。于是人们更加认为知识很有用，多多益善，提倡大力储备知识。于是也就有了“运用知识比自我思考更方便”、“知识更有价值”的误解。

有了知识就不必劳神思考，代替思考的知识越多就越可以省略思考，在这种思想指引下，博学的人思考力普遍不足，不少人一旦超出了自己所学知识或所学专业的范围，就不能自我思考、自主判断，被称为“专业傻瓜”。知识与思考的量成反比，这是一个值得探讨的课题。

刚才我们已经讲过，刚出生的婴儿知识量为零。然后感知外界的一切，认识、思考，虽然不懂语言，但形成了个性。知识量少，思考就活跃，在这里知识和思考也成反比关系。

一些人小时候有着活跃的认知活动，可长大成人之后，只会往大脑里塞一些形式上的知识，抹杀了大脑的

功用。尽管知识增加了，但思考力相应萎缩，严重的时候甚至进入冬眠状态。患有知识性代谢综合征的人，还有一些博学之人，有时会停止思考，只利用知识处理问题，缺乏创造性。

如果说人在出生后的数年时间里，都拥有宝贵的知性与理性的精华，十分活跃，那么我们就需要努力恢复因知识的过度摄取而降低了的幼儿能力。我们在幼儿时期都曾有过这样的能力，但与只拥有知识不同，现在我们要致力于退化了的思考力的康复。

这样我们作为认知中介的忘却等原初能力才会失而复得。可以推断，联结知识和思考的就是忘却。这时与其说是思考力与忘却力的复兴，不如说是我们丧失机能的恢复，而其中的重点还在于忘却。由于难以忘却，人类缺乏生气，病态性格浓厚。现在的康复口号就是“努力忘却，努力思考”，只要做好这方面的康复，计算机不足为惧。

用记忆和忘却来编写过去

老照片的记忆

我收到了夹着两张老照片的书信。对方在信中称，准备写一篇老师的回忆文章，想知道这两张照片是在何时何地拍摄的。幸亏这两张照片中都有我，他推测我大概能回想起来，于是来向我请教。

我读了这封信之后感到一头雾水，开始胡思乱想。首先我找不到自己在哪里，这张照片我也是第一次看到，可能当初就不曾给过我。两张照片上都有好几个人，要说多数我都不认识也不合理，但其中还有两个外国人，我根本就记不起他们。

至于时间、地点等就更不清楚了。于是我回信说自

己怎么也想不起来，过去的事情记忆太模糊了。后来我的感觉也很不爽。为什么我会忘得如此干净？连自己都认不出来！真不好意思跟别人说这事。

后来我又一次仔细观察照片，才在谁都不认识的人中隐约辨认出两三个，名字也回想起来了。尽管如此，我还是觉得自己不像自己。——我居然这么健忘。

我想我的确得到过这样的照片，也曾和照片上的人交谈过，可是后来都忘记了。再仔细端详，有些事情还是能想起来的。原来我并非忘记了所有的事情，而是有些忘记了，有些还记得，真有趣!

接着回想，拍摄这些照片时，已经是近50年前了，我对照片这东西印象一点儿都不好，似乎内心有一种潜在的厌恶感。

这也许是因为在二战以前，小孩子都有点害怕拍照。有不少人绘声绘色地说，人如果拍了照片，魂魄就会被吸走，会早死。还有人担心照片上的人影越来越淡。

当时有一种说法流传很广，就是三人合影，中间的人会最先离世，而现实也往往如此。很多人以为这就是拍照的后果。其实三人合影中间的人先死一点都不神秘，因为三个人拍摄合影，一定是让最年长的人在中间，虽

然人不是按照年龄顺序死亡的，但年长的人比年轻的人先离世是顺理成章的。可是当时的人们根本不考虑这些，只是一味地讨厌拍照。

另外在拍摄由两三排人组成的集体合影时，不知为什么我总是很反感坐在第一排椅子上抬头挺胸的人。可能小时候，在父亲带回家的合影中，父亲总是站在后排的边上，和第一排那些大人物相比显得郁郁寡欢，做儿子的难以接受，所以对前排的人产生了反感。受此情绪影响，我连带集体合影也一并厌恶起来。和大家一起合影时，总是闷闷不乐。当摄影师让大家“笑一笑”、喊“茄子”的时候，我恨不能立刻逃走。

归根到底还是我自己讨厌拍照，有人好心送我照片，我连道谢都觉得麻烦。因为不管拍成什么样，我都不好拒绝。当对方说“留作纪念”的时候，我心里想的却是“真没意思，不想纪念”。

结果竟然有人把50年前的老照片送上门来，还让我回忆，真让人无可奈何。拍照时的情形早就忘记了，也没有看照片的心情。就算我还不至于马上撕掉照片，可是扔在一边迟早要进废纸篓。我的目光可能只在照片上停留了10秒。用不了一年，所有这些都会被我完全忘

却，愿意回忆才怪呢！

有意思的是，相关的忘却并不一样。有的东西忘得一干二净，有的东西忘记了一些，当然也有记忆模糊的部分，都掺杂在了一起。

我反复观看50年前的照片，有的人还能模糊记得，也有的人根本想不起来了。和其他日本人相比，两个外国人之所以彻底坠入了忘却的深渊，可能是因为当时我对外国人怀有抵触情绪。尽管有人对抵触对象念念不忘，但抵触情绪也可能使忘却得到强化。

其他日本人我抱有好感的似乎还有些印象，而我所讨厌的人则怎么也想不起他们的名字了。

选择性忘却的作用有好也有坏。人会对于自己关心的事物强化记忆力，这时忘却力处于弱势，就能够保持较长时间的记忆。而对于不关心的事物，人不愿意记忆，就把忘却力尽情发挥，把大脑打扫干净，不留痕迹。

照片是实物，显现的图像经过长年累月之后可能会有些褪色，但仍记录保存了当时的情形。另一方面，心里的照片——有趣的、重要的、在意的等等，虽有变色仍会存留，而那些无趣的、无所谓的部分则由忘却消除掉。老照片摆在眼前，我们不得不惊异于实物照片和心

中照片的差异，怀恋只是人的反应之一，如果探求自己更深层的心理，可能会使人震撼。

斑驳的回忆

有一次，一所大学某个系的毕业生举办毕业50周年同学聚会，年过古稀的老同学聚集到一起，追忆往昔。不久有人感慨，原来大家的回忆都各不相同，根本没有人把过去的事情全部记住，而是都只记住了适合于自己的那一部分。大家听了都啧啧称奇。尽管众人聊得非常热烈，但每个人的过去都只属于他自己，相邻而坐的人都不一样。有人认为大家对往事的记忆都怀有自信，但大脑的容量有限，很多东西装不进去，也有一些则外溢出来消失了。

即便是记忆力优秀的人，也不可能毫无遗漏地记住过去所有的事。他或许比别人记住得多一些，但不可能原原本本地记住。任何人都做不到这一点。

回忆中的过去是斑斑驳驳的。人的记忆和忘却相互合作，把现实和事实圈出重点，记忆被强调的部分，弱

势的部分则由忘却主导，逐渐消除、消失。我们头脑中的过去就这样经过了记忆和忘却的双重编辑。过去都是被编辑过的，不存在不加编辑的过去。

比如A很详细地记住了X老师的点滴小事，而B则全然忘记了。其中甚至包括他们在一起时发生的不可能不知道的事情，B却怀疑那些事是否发生过。A和B两人头脑中的过去尽管不是完全不一样，但也有相当大的差异。二人也有共同点，那就是他们的记忆都是斑驳的，不一样的只是斑驳的程度，这大概和A与B的个性有着深切的关系吧。平时我们大多意识不到这一点，但即便是针对同一个问题或事物，我们自己的过去也和别人的过去存在着明显的差异。

就像在同一时代报道同一问题，两家刊物也绝不会出现同样的版面，纵然他们想做也做不到，相互不同才是正常的，如果二者相似，那只能说明编辑水平比较低。

假如两位杂志编辑从来稿中选择文章，他们通过采用哪些、舍弃哪些来决定杂志风格。二人选择的文章绝不可能完全一致，制作出完全相同的版面。他们会在不知不觉中根据自己的价值标准作出取舍。

我们的思想也同样如此。

每个人都根据自己的关注热点和价值观进行记忆，忘却则用更客观的内心关注度和价值观来选择对象，价值较低的都会忘却或准备忘却。

每个人都有“过去”，但完全和客观现实相一致的“过去”只存在于超人类的世界里。人们的回忆以及头脑中的往事都和确凿的事实有所差异，它们都被忘却重新编排，凸凹、斑驳、形式化——也就是说，那不过是自己制造出来的“过去”而已。

从社会学的角度看，所谓历史，就是个人世界的集合体，可以说是更为斑驳。历史不可能完全再现过去的时代。

不断忘却，最后那些没有忘却的内容构成了回忆中的过去。斑驳是其特色，这些特色又决定了人的个性。

最能体现选择性这种忘却特性的，就是这个斑驳的“过去”。

混合思考

断断续续地学习

有句老话说得好 ："田舍向学不如京城昼寝。"意思是说，在知识水平较高的大城市里，耳濡目染，自然见多识广，知识比较丰富。

换一个角度也可以这样解释，就是在乡村的刻苦努力的学习，赶不上都市里的点到为止。至于为什么说在农村的努力不奏效，或者为什么在城市里的优哉游哉也比在乡村努力学习成绩来得优异，看上去虽不可思议，但大致有以下几个原因 ：

第一，存在竞争对手的问题。有志于乡村向学的人不多，最终只能是一个人独自努力。因为周围缺乏竞争

对手，容易陷入自我满足。以为“我已经很有学问了”，或者“没有我做不到的事”，就像一个土霸王。这么想的话肯定精神松懈，对学业不利。而在城市里则有众多竞争对手，要想不落败，必须树立坚定的决心。就算偶尔有昼寝的余暇，也能取得长足的进步。人只有竞争才能成长，一个人独自努力很难取得硕果。

还有一点，就是乡村的人不会休息，这绝对是一种不利。他们可能从早到晚埋头学习，其实效果不好。长时间从事同一件事，效率会逐渐降低。这叫效果递减法则。即持续做同一件事的话，取得的成果会越来越小。假如学习或工作 1 小时能得到 A，那么学习或工作 2 小时能否得到 2A 呢？答案是否定的。结果是 2A － X。时间越长，这个 X 的值就越大，成果 A 就越萎缩。如果每天伏案 10 小时，只能得到 10A － 10X。有着众多竞争对手的城市里的学生经常休息，看上去松弛懈怠，但这种休息恰好使大脑重新焕发活力。就算一天只学 3 小时，也能取得接近 3A 的成果，X 则几乎为零。这要比乡村 10A － 10X 要强，也是本节开始时“田舍向学不如京城昼寝”这句话的核心。

也就是说，休息是必要的，因为必须给忘却留出

时间。

所谓休养，原本指的也是有积极作用的休息。如果不让使用过度的大脑休息一下，它就无法继续吸收新鲜事物。同样，如果没有适当整理大脑内容的时间，没有充分忘却的时间，也很难取得进步。那些看上去很用功的人，其实并没有取得和付出相对等的成果，也就是说，必须有休息，时常休息的学习才是明智的。

增加思考，消除知识

所谓学问就是学习知识，这种观点至今也不能说是错误的。于是大家只能孜孜不倦地读书。知识量随着读书量的增加而增加，但仍受我们上一节提到过的效果递减法则的制约，越读效果越不好，并且塞满了知识的头脑还可能对人造成危害。因知识过多造成的知识性代谢综合征就是一个例子。

以前社会上理智主义[1]盛行，或许大家甚至愿意患

[1] 心理学上指着重于理性和智力，轻视感情和意志的立场。——译者

上知识性代谢综合征。计算机这种知识收纳巨人出现后，人不能只依靠知识维持生存了，也不能仅凭知识和计算机一较高低。于是终于也认识到患上知识性代谢综合征是一件很糟糕的事情。

一旦患上知识过多症或知识性代谢综合征，就很不容易康复。当然也不是毫无办法，主要办法有二：

第一个办法就是把多余的、价值较低的知识信息抛弃掉。这种抛弃当然不像家庭扔垃圾那么简单，因为记忆是意志力作用的结果，只要想记住，那么会有相当一部分保存在记忆里。

换句话说，和依靠意志的记忆知识不同，很难通过意志力达到忘却的目的，即人想忘的事怎么也忘不了，或者想记住的事情怎么也记不住。忘却就是一件无法随心所欲的麻烦事。

还有一个办法，就是通过思考把知识消除掉。通常情况下，我们认为知识和思考关系并不好，其实何止是不好，简直是关系很坏。知识讨厌思考，只会专心致志地等待着被记忆，人类的思考能力和不断增加的知识量成反比。知识与思考是互补的，有了知识就不必思考了，知道不等于知识。

只要善于利用这种关系，就能矫正知识性代谢综合征，用增加思考的办法消除知识。

新的生活方式

这里我联想到了混合动力车。以前汽车只靠燃油提供动力，现在的混合动力车则加进了电力驱动系统，在油耗最大的起步和停车阶段，把燃油驱动转换成电力驱动。通过燃油和电力的并用，使汽车的使用更加低碳环保。

以前的学者只靠知识这种燃油前进，如同汽车释放尾气，人极有可能陷入知识固结的危险。这时可以适时转换成电力驱动，减少“知识性公害”。

只读书的话，容易变成不会思考的人。在教育早已普及的今天，知识过多的人比从前要多，无论是社会还是个人，都没有注意到读书过多可能妨碍思考。

因为死读书只会沿袭别人的思路，无论怎样都难以超出书籍作者的思考范围。

所以我们不妨偶尔放下书本，试着用自己的头脑推

测一下书本后面的内容。

这时就需要忘却出场了。

没有哪一个聪明的大脑能够在合上书本之后立刻开始思考。我们不可能像混合动力车一样只靠一个按钮就可实现转换。

如果觉得读书到达极限了，也就是感到疲倦的时候，那就休息一下。这时再摸起另一本书显然不妥。请做一个优哉游哉的人。比如先前我们提到过的“昼寝”。头脑恢复清醒以后，不要重回书本，而是进入思考。这时大脑对书本内容仍有回味，只要加以适当刺激，必定能产生与其他时候不一样的思想。

话虽如此，连续两三个小时都用来思考并不明智，也不会取得理想效果。

人的思路迅疾，可谓一泻千里。三分钟的沉思可抵书本一二十页内容。就这样休息、忘却、思考，反复重复，无论多么繁忙的人，也不可能拿不出两三分钟的思考时间。

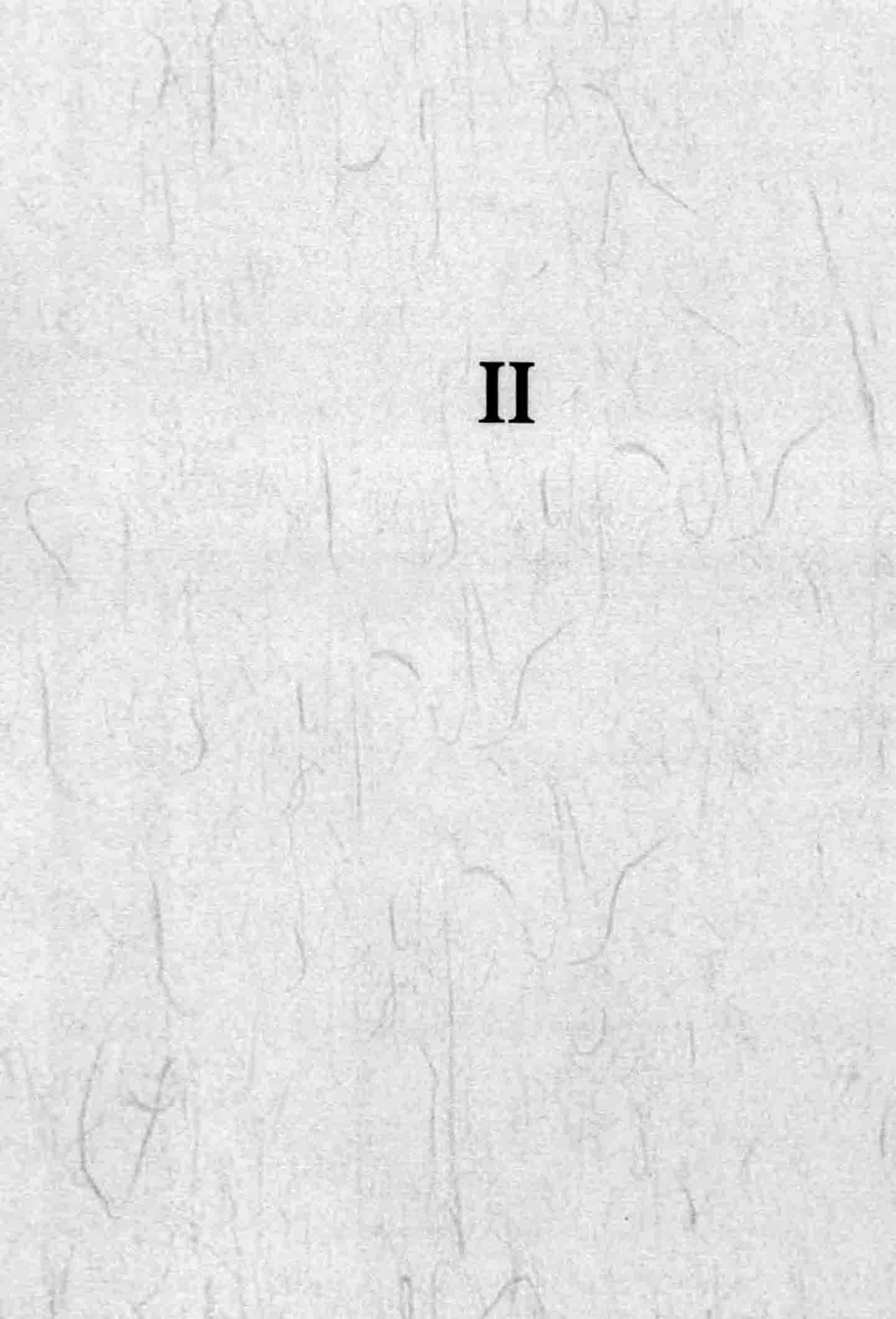
有人认为，不只是读书，就是普通的思考也可能和工作发生抵触。可是混合式思考可以实现工作与思考的随时转换。

就像混合动力车是立足于新思维的技术，进行混合式思考的人也是以前不曾有过的新人类。而承担转换任务的忘却将被赋予新的意义。

人类必须确立记忆与思考相互转换的新的生活方式。这时幕后的主角正是忘却。忘却应该从以往的偏见中解放出来，成为创造新文化的动力。

与记忆相比，忘却毫不逊色，都在人类的精神活动中发挥着不可缺少的作用。在我们幼小的时候，忘却力最活跃，到了识字的时候，忘却力开始退化，甚至有时发生故障。可以说，对忘却的否定是整个人类的不幸。

而大脑功能的转换需要忘却力来执行，目的是实现学习和思考相混合的生活方式。



II

空腹时大脑满负荷运转

一天之计在于晨

忘却似乎是在夜晚发生的。如果说忘却为使头脑易于运转而在不断清理的话，那么夜晚过后的早晨当然最适于思考问题。

可以想象，从古至今注意到这一点的人不在少数。英国诗人威廉·布莱克[1]有如下诗句：

早晨思考，正午劳作。

傍晚进餐，夜晚睡眠。

---

[1] 威廉·布莱克(William Blake，1757—1827)，英国浪漫主义诗人。——译者

也就是说诗人观察到了早晨适于脑力活动，应该在早晨用脑思考，其他工作放在之后，而进餐的时间应在傍晚，所有工作都完成之后进餐比较好。

同样是英国的小说家沃尔特·司各特[1]也是早晨的信奉者。当遇到困难的问题晚上无法解决的时候，他就对身边的人说："到明天早上会有好办法的。"他知道各种奇思妙想都会在夜晚涌现。当然，司各特未必知道夜晚辛勤劳作的功臣是忘却，但他的确发现早晨时头脑比晚上更管用，容易产生好点子。这就是生活的智慧。

在古代中国，衙门等行政机构都是在早上日出时就开始运作，所以有"朝廷"一词。我们只是沿用了"朝廷"这个词，却并不知道其中的典故。其实这正是古人的智慧，他们知道早晨适合于正确迅速地处理工作。而现代人早上工作开始得比较迟，晚上很晚才入睡，以为这样就是勤奋。

表现日本平民智慧的有"早饭前的工作"的说法。现在这句话被解释成"早饭前就能完成的简单工作"，这并不是其原意。

---

[1] 沃尔特·司各特（Walter Scott，1771—1832），英国诗人、小说家，由浪漫主义诗歌转向历史小说。——译者

字面上已经说得很清楚，就是“早饭前进行的工作”未必“简单”，之所以放在早饭前进行，是因为头脑经过清理，可以很迅速地判断处理事务。这时事情看起来都相当简单，即使不简单的也变得简单了，所以后来才给“早饭前的工作”赋予了“简单”的含义，广为流传。现在的解释忽视了早晨工作效率更高这一事实，我们更应该关注早晨工作的效率，人们自古以来都认为早晨头脑思维敏捷就是证据。如果我们认同早上头脑思维敏捷是通过夜晚的忘却来实现的，那么“早饭前的工作”就会产生截然不同的意义。

无论是“早晨思考”，还是“到明天早上会有好办法”，亦或中国的“朝廷”，都把重点放在了早晨进行思考和工作，但是“早饭前的工作”虽然也说的是早晨，却注重于“早饭前”。这一点很有趣。

之所以这么说，是因为适合于思考的时间并不只局限于早晨。只要我们稍加注意，就会发现午前还有傍晚，工作都比较顺利，也就是说午前和傍晚也同样是头脑状态良好的时间段。尤其是傍晚效率更高。其实就体力而言，傍晚应该比白天疲惫懈怠，可是为什么大脑却变得更活跃，忘却更容易发挥作用呢?

我们能够想到的是，人在这些时间段都是空腹的。胃里一旦有了食物，消化就要耗费能量，大脑活动也会随之进入低谷。

午睡的功效

大脑运转所需能量多得惊人。当人的生理活动消耗能量时，可能不得不暂停其他活动。过去的人所说“就算死了爹娘，饭后也要休息”，说的是为促进消化，进餐后应该停止一切工作。话虽然不好听，但也是一种生活智慧。

饭后不宜思考，这时需要将大脑清空，暂时休息。

在学校这种地方，除了要考虑大脑的使用方法，也涉及细密的神经活动。上课与课间的时间安排我们会另有讲述，现在只说餐后的时间就很不合理。

学校午休有一个小时，但那包括了进餐时间，实际上饭后的休息时间至多有半个小时。

午休时间不足，在消化活动正旺盛的时候，下午的授课就开始了。而孩子们却不得不顺应身体的正常反应，自然要打瞌睡。简单地将这种行为视为孩子们偷懒，是

教育的失败。孩子得不到充分休息，必然有害于健康。

瞌睡有助于消化，同时也促进大脑清理及忘却。通常情况下，即便是瞬间的瞌睡，睁开眼时也神清气爽。很多人把瞌睡视为眼中钉肉中刺，这是不对的，应该重新评价午睡的效用。有午睡习惯的社会当初肯定是注意到了午睡的效用。

晚饭之后同样也需要消化，所以晚上学习也有不利之处。不适合于学习。就像威廉·布莱克说的“傍晚进餐，夜晚睡眠”，这样才是健康的生活。如果晚上一定要工作的话，应该先把工作处理完毕后再进餐。从身体健康的角度讲，饭后最好有一定时间的睡眠。如果一定要为工作和学习保持清醒头脑的话，工作之后再进餐显然更好。

受益于电灯的发明，人可以熬夜，现在工作学习到深夜成为稀松平常的事情，有人甚至认为能熬夜很了不起。曾有作家标榜自己傍晚工作，一直持续到午夜，甚至彻夜不眠。所以当菊池宽[1]表示自己“晚上一行也不

---

[1] 菊池宽（1888—1948），日本小说家、剧作家。与芥川龙之介等共同参加同人杂志《新思潮》，后创办《文艺春秋》，为新闻小说开创了新领域。著有剧本《父归》和小说《不记恩仇》、《珍珠夫人》等。——译者

想写”的时候，世间的学者们都十分惊讶。

早餐前与晚餐前的断食效果

有人从大脑运转效率的角度选择熬夜。为什么明明有害于大脑却置若罔闻？真是不可思议。

没有人会在酒后工作，所以说大家都知道饭后不宜用脑。可尽管如此，仍有很多人不珍惜宝贵的饭前时间。

早餐前之所以工作效率高，成果丰硕，是因为前一晚的睡眠带来了空腹的活力。但期待午餐前的效果和早饭前一样则是强人所难。从早餐到午餐的上午时间较为短暂，大脑无法得到充分清理。在这一点上晚餐还不错。从早餐到晚餐有六七个小时，纵然赶不上夜间的休息与忘却的效果，但仍具有午餐前所无法比拟的状态。也就是随着忘却的顺利进行，头脑进入良好状态。

既然重视早餐前的时间，那么也不应该忽略晚餐前。

从大脑的活跃程度看，餐后和餐前绝不可同日而语，餐前最好。当胃忙于消化食物时，大脑就会暂时停止活动，帮助胃进行消化。过后大脑重新开始恢复活动时，

还存在一个从缓慢到正常的转变过程。

也就是说，吃下食物后要暂停思考，当食物逐渐消化时，思考也随之一点一点地恢复运转。在这个过程中，忘却的作用也令人瞩目。

对照经验，我们有理由认为，餐后的时间是越长越好。对思考来说，早餐前最好，晚餐前次之，午餐前最差。

大幅拉长餐后时间可以产生明显的断食效果。尽管断食还面临着健康方面的问题，但在精神和知性方面的确具有净化作用。从古至今，断食之所以一直在宗教修行上受到重视，就是其具备精神效果的缘故。断食可以清除肠胃中的残渣，提高脏器机能，同时我们也可以认为，断食清扫了内心，净化了精神。

当然，人不能总是断食，这一点毫无疑问。可怎样才能做到既不断食，又取得了和断食相类似的心神效果呢？这一点并不难，无须小题大做。

人每天都在进行小规模的断食。就像我们已经讲过的那样，最长的断食在晚饭后，最短的在早饭后。大部分人每天有三次小规模的断食。只不过几乎没有人注意到这些而已。

不知是谁最初把从晚餐后到早餐前的这段时间称为断食。停止（break）这个断食（fast）就是早餐（breakfast）。看来早餐前头脑最敏锐绝非偶然，当然我们也可以期待排在第二位的晚餐前的断食效果了。

既然学生在午餐后容易打瞌睡，那我们就应该把午餐时间挪到下午两点到两点半之间为好。两点多以前的时间都用来学习，有望提高学习效率，提升学习水平。学校既然无法把学习时间安排在早餐前，那就尽量延长午餐前的时间吧！

忘却力也是饭前最活跃，一旦人吃了东西，它就和记忆一样，暂时进入休息状态。所以说，空腹和断食是我们工作和学习时的好朋友。

适于思考的“三上”和“三中”

马上、枕上和厕上

我们常说不可在走廊过道上放置杂物。起初我们不太明白家居生活为什么会有这样的规矩。万一出现自然灾害，堆满杂物的走廊肯定不利于逃生。所以走廊里应该保持干净。

大脑也和走廊一样，本不宽阔的道路上如果堆满乱七八糟的东西，必然变得狭窄不堪，妨碍重要的东西通过，甚至根本就无法通行了。如果出现上述状况，当然可以通过忘却来清理头脑中的通路，不过不知什么时候，大脑又会被多余的东西堵塞，导致异常。忘却就一直担负着保障打扫、清理、思考道路安全的重任，应对各种

各样的复杂状况。

中国北宋时期的政治家、学者欧阳修曾强调，推敲文章的最佳时机是“三上”，即马上、枕上和厕上。也就是在路途之上、早晨刚睡醒的时候，以及如厕时间。当然，卫生间里的时间过于短暂，不太适合。

为什么说这三个时机适合于思考呢？因为它们都是摒除杂念、头脑中的走廊最为干净的时刻，也可以说是最适合于忘却的时刻。

在思考问题之前，或者在推敲文章之前，头脑必须用忘却保持清醒，维持运转。

所谓“马上”，并不是指一骑上马立刻就能进入思考，而是因人而异，暂时心不在焉，等待忘却的进展。如果缺少了这个前提，那“三上”也就不成立了。而卫生间算进“三上”之所以存在少许疑问，就是因为我们不知道能否利用这种短暂时间等待忘却。也许卫生间就是拿来凑热闹的，因为现实生活当中，的确没有人选择在卫生间里奋笔疾书或推敲文章。

现在的公共交通正如古代的“马上”，不过最近利用这一时间段的人不多了。以前在地铁中读书的人曾经很多，连到访日本的外国人都感到惊讶，不过现在变少了。

车厢狭窄，看报纸的人担心自己妨碍别人，年轻人低头盯着手机阅读短信，大多数人则是无所事事地发呆。其中也有人闭目养神，不知是不是正在思考。我们在不知不觉中都学会了什么也不思考，既不感到无聊，也不感到寂寞。

这些人无一不是受益于忘却，大脑被清理得干干净净，虽然适合于思考，可是很不幸，他们大部分人却不知道思考，白白浪费了时间。话虽如此，或许也有人正在思考问题，可是我们知道，人在思考问题时，周围的气氛会被他所感染。现在的问题是没有人能影响周围的气氛。想必他们的大脑很干净吧？说到这些，我们不禁想起乘坐列车出远门时，由于列车的振动促进了消化，很快就会感到肚子饿。有些人甚至在列车中吃一路。其实大脑也与这个过程类似，晃动更能促进忘却。相比于原地站立 10 分钟，处于交通工具中的 10 分钟忘却更旺盛，心情也可能更舒畅。“三上”之中，大概“马上”和“车上”是效果最好的了。

说到这里，我想起蒙田[1]曾经说过，如果不经常晃

---

[1] 蒙田（Michel de Montaigne，1533—1592），法国思想家、散文家，因创作《随想集》而被推崇为道德文学的先驱，从此确立了随笔这一体裁。——译者

一晃脑袋就会睡着，所以应该走一走。这里说的也是忘却。

关于枕上我们已经讲过了，就是指早晨起床前的时段，这里就不再重复了。相比于“马上”和“车上”，可以说忘却在“枕上”的关怀更加无微不至。

浴中、途中和集中

“三上”接下来是“三中”。“三中”指的是浴中、途中和集中。

阿基米德[1]在洗浴的时候想出了阿基米德定律，这是非常有名的故事。阿基米德的这次入浴绝非偶然，是和奇思妙想相互呼应的。因为洗浴可以激发忘却力，把繁杂的记忆清除干净。血液循环也更加顺畅，头脑更加清醒，对于思考良久的问题更能产生灵感。

入浴在调节情绪方面也有好处，头脑中的污渍、垃

[1] 阿基米德（约公元前287—前212年），古希腊数学家、物理学家。研究领域有抛物线、圆的面积、杠杆原理、重心和比重等。——译者

圾、杂念等都会一扫而光。尽管洗浴时经常出现精彩创意，但过后也可能忘记，所以曾有随笔作家在浴室中预备上纸笔，由此也可见洗浴的效果。

途中指的是散步。从欧洲哲学家非常喜欢散步这一点可以看出，散步是最适合于思考的时机。最早是古希腊逍遥学派[1]的哲学家们在散步的同时授课或演讲，这说明散步或步行的确适合于理顺思路。不过步行并不能直接带动思考，而是步行促进了忘却，使头脑思路顺畅。

实际上，在散步开始时的30分钟里并不适于思考，因为此时的大脑还充满杂念，十分浑浊。随着步行，大脑不断晃动，多余的东西被抖落，于是拨云见日，开始思考。散步的效果并不在于思考本身，而在于为思考作好准备。步行有助于忘却，而忘却经常使人舒畅。思绪就是在这个过程中产生的。

第三个“中”是“集中”。

当人集中于某件事情时，就会忘记其他事情。浦岛

---

[1] 逍遥学派，即亚里士多德学派。这是亚里士多德创建的哲学学派，因亚里士多德经常在校园内散步时给学生上课，故名。——译者

太郎[1]在龙宫里过着梦幻一样的日子，众多念头全部消失，连时间都忘记了。他原以为不过转瞬之间，实际上相当长的岁月都已经流逝了。

如果注意力集中在一件事上，那么其他事就会脱离视线，从大脑中消失并被忘记。集中使我们能放下很多杂事，通过忘却使头脑保持清醒。长时间伏案学习的人很难取得优异成绩，反而是那些热衷于体育活动、善于提高集中力的人也能同时在学业上取得好成绩，这些都是集中和忘却在发挥积极作用的缘故。

---

[1] 浦岛太郎，日本室町时代的御伽草子或其主人公，日本古代传说中的人物。此人是一渔夫，因救了龙宫中的神龟，被带到龙宫，并得到龙王女儿的款待。临别之时，龙女赠送他一个玉盒，告诫他不可以打开它，太郎回家后，发现认识的人都不在了。他打开了盒子，盒中喷出的白烟使太郎化为老翁。——译者

负面情感的“放气”

开放封闭的精神

有一句英语格言：“A stopped oven burns the hotter.”意思是盖着盖子的炉火比敞着盖子烧得旺。通常我们乍一看，往往以为炉火开着盖子燃烧更充分，可实际情况刚好相反，压着的炉火反而更旺。内燃机就是根据这个原理发明的。在空气中燃烧汽油，汽油燃尽的时候火焰就消失了，可是如果在密闭的容器内点燃汽油的话，就会发生爆炸。

人类的大脑既可以像内燃机那样爆炸，也可以像盛在盘子里的汽油那样静静地燃烧。开放精神的炉火比密闭着更健康。“stopped oven”可能会经常发生危险，可我们平时并没有注意到。

人类的生存离不开呼吸。先吐气，然后再吸气。吸了之后再吐，吐了之后再吸，我们就这样无意识但正确地反复呼吸。如果吸气之后不吐会怎么样？因为在生理上不可能实现，所以我们也无法想象结果。

可是在大脑中，这种不可能的事却变成了可能。吸收进去的东西可以不吐，一直保持着。

尽管呼吸时我们不能“stopped oven”，但在心理上是完全可能的。

一旦出口被封住，内部压力就会升高，持续的时间一长，最后肯定爆炸。

情感中的“恨”就是典型的例子。

对某人心怀痛恨，认为他很恶劣所以非常不满。一般情况下，不愉快的事情都会在不知不觉中忘记，唯有恨意是一种很强烈的情绪，基本不会告知他人，压抑久了，就像“stopped oven”一样，怒火强烈燃烧，然后爆发。

不只是恨意，还有不满情绪，如果压抑日久，就会逐渐升温乃至爆发。压力得不到释放就会有危险，所以最好是忘掉不快，但越是强烈的不满越不容易忘记，越容易蓄积巨大的能量。

不快、不满、焦虑都郁结于心的话肯定会出问题，

所以需要寻找适当的排遣方法。我们后面讲到的感情净化就是一个例子。

如果在会议等场合这种不满情绪高涨的话，聪明的当事者就会提出些小问题，为高涨的负面空气减压，俗称“放气”，让不满情绪得以舒缓。

个人总是不善于“放气”。多数人总是钻牛角尖，让内部压力升高，却忽略了释放。这时不要一个人耿耿于怀，只要找个值得信赖的朋友聊一聊，情绪就能愉快得多。可是烦恼的人对这个办法非常犹疑，总是一个人闷闷不乐，致使情绪愈演愈烈。

恨意也难以向他人启齿，郁积于心，容易激化。如果不想办法加以排遣的话，恨意最后会演变成惊人的能量，稍受刺激就会爆发。社会上发生过许多儿子杀害父亲、学生杀害老师的恶性事件，就是因为怨恨没有排遣的出口，郁积于心造成的。

负面情绪的排遣

可以坦诚相待的朋友本来很难遇到，在当今重视个

性、偏好孤单的风潮下，知己就更难寻了。少子化社会同时也是少友化社会，当烦恼无人可以倾诉时，就只能选择心理求助电话。

所谓的恨，对人而言应该是很自然的情感，“不恨”的说法是不现实的。既然如此，就必须考虑怎样才能缓解恨意，使之无害化，或者怎样迅速地忘记它。

对恨意缺乏有效的处理手段，任凭情绪不断高亢，迟早会超越极限。通过爆炸性的暴力达到“平复”的过程就是悲剧。由怨恨导致的命案和其他命案不同，凶手往往实施“超出必要”的加害行为，由此也可见“stopped oven”所蓄积的能量。

既然人不能避免暴力型能量的产生，那就应该有比较适当的处理手段。情感的压力升高了，起减压作用的就是忘却。及时顺利地忘却可以消解负面情绪，不至于发展到可怕的地步。这是极为重要的安全阀，可是相对于记忆却是个“坏蛋”——现代社会就是这样欺负忘却的。

古代的人们早就注意到了舒缓情绪的必要性。《徒

然草》[1]中“心有所感而不言难免腹胀”的话很有名，意思是说，如果不道出心中所想，就如同腹中胀气一样难受。用现在的话讲就是“不吐不快”。一般人都以为这句话出自《徒然草》，实际却是《徒然草》引自《大镜》[2]。《大镜》里这句话的后面，还有“不说只能忍着，过去的人实在忍不住了，就挖个洞，对着洞说……”其实这个《大镜》也并非原创，而是根据更早的古书编辑的。

如果不想说，就挖个洞对着洞说，这个故事最早来源于古希腊神话《国王有对驴耳朵》。弗里吉亚国王米达斯因贬低阿波罗神而被安上了驴耳朵，国王试图隐瞒这件事。可是理发师知道这个秘密，无法恪守沉默，就挖了个地洞，对着洞说出了这个秘密，说完之后又盖上了土。可是后来，挖洞的地方长出了芦苇，每当微风吹过，芦苇总是发出“国王有对驴耳朵”的低语。这个故事从中亚经丝绸之路传到中国及朝鲜，最后传到了日本。

---

[1] 《徒然草》，兼好法师著，可能于元德二年至元弘元年（1330—1331）间完成，由序和243段构成。书中以简明易懂的语言阐述了无常论、处世论、人间论、考证、谈话等多种话题，与《枕草子》并称为日本随笔文学的代表作，为日本中世文学中最优秀的作品之一。——译者

[2] 《大镜》，日本平安后期的历史故事，作者不详。以列传体记述了从文德天皇至后一条天皇共14代长达170余年的历史，是历史故事作品的先驱。——译者

这个从古代就广为流传的故事所表达的，正是“有话不说憋着难受”。

把耳朵的秘密憋在心里很不好，这和“情绪压抑不是好事”的观点是相通的。

学校里的教师当上教导主任，容易患十二指肠溃疡。这种病症也被称为“中层病”，即使是健康的人一旦成了教导主任，也同样会频发，这引起了人们的注意。

虽然原因不明，可人当了教导主任，应该会有许多不便言说的东西。其实只要向好友诉说一下就不会郁积于心，但人处于那种位置似乎只能把话埋在心底。这样就真患上了“腹胀”，这绝不仅仅是比喻，而是真的疾病，必须剖开肚腹医治。

倾诉的效用

思绪、情感、烦恼等如果不能顺利排遣的话，不但在精神上，而且在肉体上都会深受其害。古时候人们就知道情绪得不到排遣和舒缓的话会出问题，可是直到现代，仍旧没能找到正确的处理方法，很多悲剧

由此而生。

只要是负面情绪就应该尽早排遣出去，可现实总是不能如愿。完全忘掉当然最好，可是不管怎么说，我们从小都被教育“绝不能忘记”、“千万牢记”，所以很多人不善于忘却。怎样顺利忘却，让内心轻松愉快，是我们今后必须面对的课题。

掌握的知识越多，人的忘却力就越弱。和以往相比，通过净化负面情绪的忘却使心理得以舒缓的过程要艰难得多。新闻中很多凶案就是这种得不到处理的负面情感导致的。

现在我提供一个排遣怨恨和不满的方法。

最好的排遣方法仍旧是要把它们倾吐出去。下班后和朋友来一杯是最简单的解闷了，然后就可以心情愉快地迎接第二天。

当然也不必喝得酩酊大醉。只要拥有相互信赖、可以打开心扉的朋友，人生就会变得光明而积极。我们应该在学校的时候就多交往一些坦诚的朋友，如果在学校没能做到这一点，那么到了社会上拥有可以畅所欲言的对象就变得极为重要了。

过去的王公贵族，尤其是最高权力者都非常孤独。

他们总是把自己的内心隐藏起来，只有身临其境才会知道这样做是多么有害于身心健康。既然没有亲友，那就只好面对弄臣一吐为快。我们无从得知这种倾诉的效果，不过历史告诉我们，有优秀人才辅佐的领导者在执政方面也往往表现出色。

对普通人而言，和不设防的朋友一起享用美食，天南地北地侃大山，是一种享受。如果这样能净化头脑，消除杂念，那么吃吃喝喝也可以说是一项重要工作。

把思想冷却一下

社交的原理

明治年间，有一家出版社的编辑拜访文学家平田秃木[1]，向他约稿。秃木满口答应。那天辞别秃木，这位编辑又去了其他地方，当他回到出版社时，刚刚与他会面过的秃木发出的信件也到了。“感谢您特地赶来，您的好意我心领了，可是……”就这样拒绝了约稿。

编辑也无可奈何，不无怨恨地琢磨对方为什么不肯

[1] 平田秃木（1873—1943），日本英国文学研究家、散文作家。本名喜一郎，著有《文学界前后》等。——译者

当面拒绝他。而这个故事的主旨并不在编辑如何想，很多人感慨的是秃木没有直接拒绝对方，真是和蔼而委婉。不过当时的邮件居然那么快，也很可能是这些人添油加醋的结果。

人和人相互交往，都遵从社交法则，有时对口无遮拦比较忌讳。但是当对方不在场时，就会把客套放在一边，很容易道出本意。这并不是对刚刚承诺的事情反悔，而是需要委婉表达的话本不好说出口，过后则相对容易拒绝，只不过看起来像是反悔而已。

一个人当面称对方为“先生”，可是当对方不在场，他和其他人谈到“先生”时称其为“某某”是很自然的，并不是他的情感出现了变化。一般情况下，我们和人面对面使用第二人称时多用敬称“您”，可是同样的，人不在场，换作第三人称时，这种敬称就消失了，是“他”或“她”。当面交流时比较客套，一旦不再面对面，敬称就消失了。这也不是忘记，就是消失了。时空转换，微妙的客气很可能消失，由第三人称取而代之。

把稿子撂一撂

寺田寅彦[1]是日本最早写随笔的科学家，随着在社会上的影响的扩大，他写的稿子也越来越多。据说他总会在截稿日之前完成，从不欠稿。

寅彦一旦承诺稿件，基本会在当天一挥而就。既然接受了稿约，就是想写，这时候是最理想的创作时机。因为临近截稿日的话，当初的兴致肯定会消失，需要另费时间作准备，最后很可能延迟交稿。

为避免拖延交稿情况的出现，想写的时候，离截稿日还远，也没有压力，可以自由发挥。写出来后把稿子放进抽屉，等到截稿日重新润色一下交稿。大概因为效果不错，这种做法渐渐成了寺田寅彦的习惯。

下面要说的故事出现在一家大牌出版社资深编辑的回忆录中。我很久以前读过，很多内容都模糊了，只记得个大概。

---

[1] 寺田寅彦（1878—1935），日本物理学家、随笔家，笔名吉村冬彦、薮柑子等，在地球物理学等方面有成就，师从夏目漱石，留下很多侧重于真实理性和细腻情感的随笔作品。著有《冬彦集》和《薮柑子集》等。——译者

一位人气作家，接受稿约后，只要有可能，他总是尽早完成，短篇的话当天写就，是寅彦型作家。

到了交稿日，刊物编辑上门取稿，作家不慌不忙地让编辑稍等片刻，拿出稿子重读一遍，修改过后交给对方。如果不是权威，也不好让人久等，但是和稿子写完看也不看就匆匆交出去相比，文章的精练程度显然不一样。

这些故事告诉我们，如果不让稿子搁一搁，通通风，就难以推敲得更精彩。

海明威的文稿

在中国唐朝，有位诗人名叫贾岛。他写了一句诗，“僧推月下门”，正当他犹豫是不是应该把“推”换成“敲”更好时，迎面遇到了韩愈。和韩愈商量过后，贾岛把“推”改成了“敲”。根据这个故事，后人把文章洗练、修改的过程称为“推敲”。当自己一个人怎么也决定不了的时候，应该找不知情的第三者“推敲”一下。当然，很多时候难以找到真正有助益的建言人，所以推敲一般都是由作家自行解决，而请他人修改则称“斧正”。

刚刚写好的文章马上重读的话并不能得到很好的推敲。这时应该将它暂时忘却，通通风，搁一搁，这是推敲的必要条件，可是我们未能充分理解。尤其是像俳句、短歌那种简短的表达，凡是没有特地放置一段时间的，往往推敲较为肤浅。在俳句会上吟咏的即兴作品都难以充分推敲，所以聪明的办法是将当时作品安排到下一次的俳句会上。

美国的海明威是因文笔简洁而引人瞩目的小说家，他润色文章的方法有点特别。

他写出作品后就存进在银行租赁的保险柜里。因为如果把手稿放在身边的话，他很有可能重读并修改，而放在银行的保险柜里则不太容易拿出来。总之，他把手稿放下了，暂时忘掉。过了一定时间之后，他才从租赁保险柜里把手稿拿出来推敲。如果满意的话就安排印刷发行。如果不满意，那就仍然放回保险柜。就这样，冬眠中的手稿逐渐增加。

据说海明威死亡后，他存在保险柜中未发表的手稿足有两卡车。这可是海明威的作品，出版社趋之若鹜，出版后也不可能不畅销。可是出版了几册反响都很一般，很快就无法持续了。这些毕竟不是作家认可的作品，勉

强出版也和离世作家的意愿相悖离。

我们经常草率地说“我考虑过了”，事实上，这种“初思”的成果往往含有不成熟因素。应该暂时放下，过一段时间后重新考虑，就是“再思”，很多人的想法基本都停留在这个阶段。如果真想认真推敲，就有必要“三思”，到这个阶段已经很少见了。至于“四思”或“五思”连这样的词语都不存在。既然通风是使文章洗练的必要条件，那么理所当然应该“多思”。

以前的推敲至多停留在“再思”阶段，极端的情况下，很多人把“初思”都直接抛出去了。

时间促进忘却。而忘却可以将多余的、不纯的东西加以净化和纯化，作用不可替代。奇怪的是，我们以前几乎没有注意到忘却的积极意义。而忘却虽然未能获得重视，却仍旧默默劳作。

忘却是一种感情净化

看电影之后

小时候看电影，当走出电影院时，总感到有异样的氛围笼罩。进入电影院时还是艳阳高照，可出来已经是灯火阑珊的夜晚了。一个人好像从电影世界被拉到了长街上，心情很不愉快。还有，所看的电影也给人以文化冲击，令人厌烦，所以后来我逐渐远离了电影院。

看电影的时候，现实就停止了，或者说消失了。看完电影后，人并没有回到现实世界，而是仍被抛弃在电影世界里，只不过时间变化了而已，所以备受打击。

当人沉浸在电影里的时候，进电影院之前的事情就忘得一干二净。然后又回到完全变化了的现实，当然会

感到幻灭。可能有人会觉得舒畅，可至少我是消极的。可是在看电影的过程中，的确忘记了之前的很多事。人“忘我”地看电影，电影也具有使人忘却的魔力，当然戏剧也有同样效果，但我想还是电影的幻灭感更强烈。

执迷的状态似乎还能让时间缩短。长时间沉浸在乐事里，事后觉得那只是一转眼的工夫。忘记纷扰，把注意力只集中到愉快的事情上，时间就缩短了。

我们前面已经讲过，浦岛太郎觉得自己在龙宫里滞留的时间很短暂，可是故里全然不同的景象告诉他，漫长的岁月已经流逝了。这就是至福与忘却在作祟，打开珠宝箱而变成白发老翁的浦岛太郎回想起了忘却的时光。只要执迷于忘我，永远也不会变老。

但是这种使人执迷而陷入忘我状态的东西并不是到处都有。人为的、可视的，使人忘我，注意不到时间流逝的东西只有影视和戏剧。

戏剧看上去似乎真实，实际上都是虚构的。观众之所以感兴趣，就是因为可以借此暂时脱离周围的世界，进入另一个世界。沉浸在喜剧世界里，自然就忘记了现实世界。

戏剧结束后，人会感到神清气爽，就好像心灵经受

了一次洗涤。也就是说，内心经过了清理，变得干净了。戏剧除了看上去有趣，还能引起观众激昂、紧张的情绪，这些情绪最后都会被转移到戏剧上。

古希腊的哲学家柏拉图不承认戏剧的意义，拒绝创作戏剧的人进入他的理想社会“共和国”。这等于否定了戏剧的人性，不过戏剧并没有因此而消亡。

柏拉图之后的亚里士多德为戏剧辩护，他的依据就是“感情净化”。

当人们欣赏悲剧时，可以释放内心郁积的情绪，精神得到净化。这就是“感情净化”。

电视剧、节日祭典、运动的感情净化效果

人们在日常生活中，会不知不觉地蓄积不如意的情绪和记忆等，靠自己的意志力很难排遣。通过带有类似情绪的虚构的电视剧，可以将这些情绪和记忆提取出来清洗掉，也就是忘却。然后人就变得神清气爽，生气勃勃。这就是“感情净化”。所谓净化，也有用泻药排出肠内废物的意思，但主要指的是忘却，将附着于内心的东

西剥离并处理掉。

可以认为感情净化是忘却的一种，从远古时代起，人们就已经发现了忘却的心理效用和社会效用。

除了电视剧，还有其他一些事物同样具有感情净化效果。节日庆典就是其中之一。电视剧是观看他人表演达到感情净化，而节日庆典则是每个人都亲身参与，更加忘我和原始。不论多么遥远的古代，只要是有人的地方就肯定有庆典。当政者最早发现了人们通过庆典，可以在不知不觉中净化情绪，净化精神，增强活力。虽然庆典也具有一定的反社会性，但它在提高社会安定性方面也极为有用。[1] 可以说是以毒攻毒。

运动也具有感情净化效果，且不说亲身参与，即便是观赏电视转播，也能引起身临其境的错觉。有运动习惯的人如果从头到尾全程观看马拉松比赛，事后感觉腰酸腿痛也不足为奇。

不仅如此，当我们看到运动员汗流浃背，也会产生难以名状的感动，感觉自己也精神昂扬。最近有年轻人把这个叫“汲取精神”，其实不是“汲取”，而是自我

---

[1] 从社会学角度讲，任何节日庆典都是由宗教仪式发展而来，而宗教力量显然和世俗统治有别，所以作者说庆典具有反社会性。——译者

“抒发”。重要的是通过观看马拉松，排遣心中的芥蒂，使精神变得旺盛饱满。

以毒攻毒

如此看来，就连报纸和电视新闻也具有感情净化作用。

虽然报道恶性犯罪案件的新闻本身不具任何积极意义，但读者能够得到感情净化，缓解压力，从而洗心革面。有意思的是，就感情净化的效果而言，美谈，即成功故事之类的东西，居然赶不上凶恶悲惨的新闻。就如同以毒攻毒一样，同类题材的感情净化效果更大。我们看到大众传媒总是对负面新闻津津乐道，实际上是读者有着无意识的感情净化的需求，喜欢负面或消极的内容，大众传媒只不过是满足这种需求罢了。

从戏剧到新闻的感情净化，说起来都是被动的感情净化。观看其他的物、其他的人，心有所感，然后进行自我感情净化。各种各样的娱乐活动由此而生。

此外还有积极主动的感情净化。依靠自己的力量，

排遣、消除自身不如意的东西。

相比于在赛场边加油助威，亲自下场参与所得到的净化效果更强烈，而且输了比赢了更具净化作用。体育运动之所以能够培养人格，就是因为它可以主动进行感情净化。

感情净化可以将多余的、有害的情绪排遣掉，这也正是忘却的作用。由于我们厌烦忘却，所以只能考虑感情净化。

选择造就个性

难以对付的忘却

记忆主要都是自觉的、有意识的，主观想记住才记住的。尽管人也有偶然的无意识记忆，但基本上都是想记忆才记忆。尽管如此，还是有人叫苦，说自己什么也记不住。

与此相对照，忘却多为不自觉的、无意识的。即使主观上不想忘记，可时间一长，基本都忘记了。想忘的东西忘不掉，不想忘掉的东西却忘掉了，类似的事例不胜枚举。

忘却比记忆更难对付，因为它不随我们的意念而动。无论我们本人的意愿如何，总是很自然地、也是必然地

忘记。因为对人类而言，忘却比记忆更重要。即便我们漫不经心，依然会忘却，如果非要努力一番才忘却的话，那么一旦疏忽，人就会什么都不忘，可能对生活构成严重影响。为避免这种情况的发生，具有如此重要作用的自然忘却必须确实而稳定。

以为记忆是有意识的行为，所以我们一直以为记忆比能够自然发展的忘却重要。从古至今，有关记忆的研究和学说汗牛充栋，而忘却则像是被彻底忘记了一样，很少引起专家的注意。这真是忘却的不幸。

快速眼动睡眠与忘却

有人以为自然忘却是一天到晚都在进行，可实际上，忘却似乎对时间有所选择，当人晚上就寝后更加活跃。醒来时大脑忙于处理外界进入的各种信息和刺激。虽然忘却也可能在各种信息刺激中找到缝隙，但大多是在停止接收外界信号的夜晚，随着人的入眠才开始的。

人入睡不久就进入快速眼动睡眠（Rapid Eye Movement，REM），意思是眼球快速运动，根据眼皮的

跳动可以判断出来。这时人的睡眠比较轻，脑波和醒着的时候大体一致，多数是在做梦。人在一整夜的睡眠中，总要经历四五次快速眼动睡眠，目前我们还不了解其更详细的机理。

忘却似乎也是在快速眼动睡眠时进行，我们认为忘却和屡次的快速眼动睡眠有深刻的关联。

尽管是忘却，但它并不同步，而是由其本人在不知不觉中进行选择。这种选择是人的关注点、兴趣、利害、情绪等相互制衡的结果，所以因人而异。即便经历同样的事情，不同的人的记忆也会有很大差异，就是因为忘却作出了不同的选择。

只进行一次筛选并不能充分消除记忆，需要多次反复甄别。无论是谁，每夜的快速眼动睡眠都有四五次，可见忘却是一项多么认真细致的工作。

人们对快速眼动睡眠所知不多，专家的研究似乎取得了一定进展，但是已经超出了我们普通人的认知。人们知道这段时间在做梦。但是还没有人明确主张忘却也在这一时段进行。

因此我想作出下面的推论。

我们前面也曾提到过，快速眼动睡眠就像倒垃圾。

进入大脑的信息、刺激、感觉极为喧嚣，多数都会化为记忆停留在大脑里。进入睡眠以后，大脑中也开始进行记忆的甄别。这个过程绝不是将大脑中的东西通通消除干净，而是用关注和兴趣的滤网进行筛选，具有保留价值的东西被送往大脑深处。

清理分类工作无法一次性完成，不久以后会再次进行，如此重复四五次以后，垃圾就清除得比较彻底了。

比如有一天，A 遇到了 B，两个人约定了一件小事。如果 A 并不重视 B，那么这个小约定就很有可能无法通过快速眼动睡眠的关卡，将成为垃圾被扔掉。反之，如果 A 真的对 B 持有强烈关注的话，不管多么琐碎的小事都不会忘记。利用这种现象，只要利用一丁点小事，就可以推测对方的内心。哪怕这件小事只在对方心里停留一周，也可以认为他是重视自己的。反之如果忘记了，那无论他嘴上说得多么天花乱坠，心里也绝不会那么想。

“过几天我请客！”很多人说了这话，可是转身就忘。然而听的人是不会忘的。说请总也不请，时间一长就会令人觉得这个人口是心非。而实际上这种判断基本是正确的。高兴的事、有意思的事都能通过快速眼动睡眠的选择而留在大脑里，可是不喜欢的，或者觉得可能

要负责任的事情就比较容易忘记。这种倒垃圾的工作是在无意识之中进行的，无关乎人的主观意愿，却忠实于人的内心。

美化记忆

弗洛伊德也曾说过，人总是更容易忘记、也更不容易想起自己心怀不满的人的名字，这和我们上述倒垃圾的观点并行不悖。弗洛伊德还说人具有追求快乐、回避不快的性格倾向，这也从另一方面暗示了快乐的事物容易通过快速眼动睡眠的关卡，而郁闷的事情多遭到大脑的抛弃。

穿过多重忘却滤网的记忆、追忆、回忆之所以大多很甜蜜，就是因为伴随着痛苦的记忆已经在早前被消除了。

在生活中发生问题的时刻，如果同时出现的不愉快在倒垃圾的过程中怎么也抛不掉，仍然进入记忆的话，那么痛苦的部分会被忘记，其余的部分则变成令人怀念的回忆。所以说忘却或许有美化记忆的功能。在我们的认知

中，最遥远的记忆泛出金色，稍近一点的是银色，更近一点是铜铁色，这些都是建立在忘却带来的错觉之上。

但是人各有不同，也有一些人偏爱有异于常识的东西，或者筛选掉就普通人的价值观而言极为重要的东西。他们拥有和常人不一样的内心世界，被称为天才或者怪人的人忘却的东西也堪称奇特甚至是怪异。

人即使在休息时，大脑仍旧十分敏锐，处理很多觉醒时做不到的事情，相当繁忙。

人在夜晚有多次快速眼动睡眠，这就如同多次擦掉大脑这块黑板上写有的内容。白天书写的乱七八糟的东西会在晚间被消除，只有特别用力刻画上去的才会得以残留。

每当清晨，我们睁开眼睛的时候，会觉得神清气爽，这是大脑这块黑板已经变得干干净净的缘故。正如同堆满了垃圾的房间经过打扫一样，使人感到清爽。

坚持的危险性

如果保持同样的姿态……

常有人说“坚持就是力量”，现在持有这种观点的人比过去更多了。如果你喜欢做什么事，只要毫不懈怠，持之以恒，最后总会有所提高，取得成就。因为坚持本身比较难，很多都是半途而废，所以人们用这话引以为戒。

不过仅仅是盲目地坚持的话，并不能成为力量。这时需要的是一种有技巧的坚持。

几乎没有人注意到这种“有技巧的坚持”。

痛苦的坚持可以说类似于经济舱综合征。比如前往欧洲等地，必须长时间被束缚在座椅上，至于经济舱就更不舒服了。

这对身体极为有害，甚至还发生过猝死事故。起初航空公司并没有考虑到座椅居然能带来致命危害，直到后来出了人命，才有“经济舱综合征”这一名称。

一动不动地保持同一个姿势的确很不好受。人类本来就需要不停地活动。在小小的座椅上僵直地坐上好几个小时，自然可能发生意外的事故。

婴儿在睡觉时会不停地翻身。有些年轻女性无缘无故地觉得半夜经常翻身很不文雅，总是试图老老实实一动不动地睡到天明，而实际上婴儿的睡法比较合适。不讲风度、手脚和身体动来动去的睡姿才是合理的，也是健康的。睡相不佳的人因血栓而患心脏疾患的风险要小得多，刻意长时间保持同一个姿势具有意想不到的危害，这种坚持当然是负面力量。

偏食的警告

前几天，巡访佣工来了，他看到桌上有一大串香蕉，就问我们是否每天都吃，又说每天都吃并不好，应该偶尔吃一次即可。我有些惊讶。这个人拥有护理师资格，

应该不是外行的信口开河。我回答说不天天吃，而是隔一天吃一次。虽然这样仍旧有点儿多，但他最后还是同意了。可能是因为不能持续食用，如果中间能隔上一天的话，危害相对要小一些吧。

以前我们常说不能偏食，大多是指无论好恶，都应该接受。然而其意义不仅如此，还指即便遇到喜欢吃的东西，也不应该吃个不停。没有人会可以食用自己不喜欢吃的东西，而总是吃自己喜欢的食物的话有可能产生持续的危害。为防患于未然，关于偏食的警告绝非多余。对于不喜欢的食物我们应该努力吃下去，并且相对于排斥自己不喜欢的食物，只吃自己喜欢的食物显然对身体更加有害。我们经常看到，有很多生活习惯病恐怕就是因为持续地食用某种东西引起的。

只要不是持续，吃上一两次自己不喜欢的东西也不会引起严重疾病，危害身体健康。相反，即便是自己觉得不错的东西，如果吃个不停，也仍然可能引起重大危害。这很可怕。如果坚持真的就是力量的话，那我们不得不说，这种坚持产生的都是负面力量。

有一种溃疡，一旦患上，医生就会告诫患者，不要长时间地保持同一个姿势。最好能经常从座位上站起身

来走上一圈。如果总是坐着一动不动，就有可能患上经济舱综合征。久坐不动有害健康，而走来走去则于身体有益。

这个社会信奉水滴石穿，讲究一动不动地坚持，却不相信户枢不蠹，鄙视改变。但是如果长时间不动的话，肯定有损健康。

集中讲座效率低下

前面讲述了肉体的“坚持”可能带来的负面影响，而心理上也受到类似影响。总之过于“坚持”并不适当。

很多大学尤其是地方大学，都开设集中讲座。当缺乏专业课教师的时候，就从其他地方招聘临时主讲人，在放长假前的一个星期里连续开设专业课讲座。

听课的学生当然也一样，从星期一到星期六，上午两堂大课，下午一堂大课，学时安排得满满的。一般到星期三前后，无论是老师还是学生，都很疲惫。所以尽管课程安排不允许，但我仍旧在星期三下午休讲，让大学里的人带我驾车兜风去。

老师和学生都因此得到一丝喘息之机，勉强能挨到星期六。如果不是年轻人根本受不了这种集中讲课，最后身体肯定不听指挥。同一门课每天从早晨一直持续到下午，很不人性化，当然效果也不会好。生动有趣的集中讲座相当少见，而能接受大量知识刺激的学生则几乎没有。

通常大学课程都是一星期一次，即便是相当喜欢这门课程的学生也会忘记上星期讲授的部分内容。极端情况下，甚至有人会忘得一干二净。不懂得勤奋的人往往认为这种授课方式效率低下而喜欢集中讲座。

用一星期时间忘记很多东西，然后在接受新的授课内容，这是很好的学习方法。忘掉就对了。集中讲座因为缺乏忘记的时间，结果往往什么都剩不下。

尽管一星期前的内容有所忘记，当然不会是百分之百地全忘。学生在不知不觉中记住自己感兴趣的地方，实际上这些没被忘记的部分正是学习所取得的成绩。人不可能把所有的东西都学到手，忘也忘不掉的那部分才是这个人彻底学到手的东西。

我们需要这种忘记的时间。

刻板的老师总是照本宣科，坐在下面听讲的学生却

未必全能听进去，这时顺其自然的学生喜欢小憩，打个盹儿。片刻之后睁开眼睛时感到神清气爽，对新知识充满好奇，能够学到更多的东西。相比于一直默默抄写笔记的学生，前者显然获益较多。

而不刻板的老师会在学生感到无聊前就自己脱离课堂主题，东聊西聊，和授课中的老师判若两人，几乎忘我，甚至连课堂都忘记了，好像脱轨的火车跑个不停，直到最后下课的时间到了。

几十年以后，学生再见老师，回想当年的课堂，虽然记不得讲座的题目，但能回忆起离题的聊天内容。

《论语》有云："学而时习之，不亦乐乎？"这句话也可以解释成，不要持续不休，而是要常休息，常忘记，慢慢学习。

即便不是学校，人们也都发现那种一年到头都不休息的工作方法效率低下，所以一周至少休息一天。没有实施条件的，会有春假和暑假。或者偶尔找某个庆典的机会喧闹一下，让平日无法喘息的劳动者多少恢复些活力。只要平时郁积的东西烟消云散，那么不但个人神清气爽，整个世界都会变得光明与和平。自古以来无论哪个国家，都安排有节日的庆典。

坚持就是力量，但毫不喘息地持续可能招致危险。间断性地坚持才是真正的力量。

人如果总是待在同一个地方就会情绪不佳，为了振作精神，这时应该外出旅行。过去很多人认为旅行具有特殊的人生意义。如果想改换自己久居一地养成的习惯，踏上新土地肯定能取得良好效果。

写东西也是如此。相比自家漂亮的书房，到其他地方去写更有效率。这大概不仅仅是错觉。

对待患有某些疾病的人，采取异地疗养的办法，离开以前的地方，切断生活的连续性，可望取得积极效果。

解释的伙伴

去除杂念

有人喜欢用电话相约要事，还要求对方当场答复。而对方由于缺乏经验，又不得不立刻答复，只好草率应对，未经深思熟虑。过不久发现不妥，又不好反悔。别别扭扭地拖到最后，处理时非常棘手，相当辛苦。这样的事情经历几次，以后对电话作答就谨慎多了。有心的人不用电话传达需要深思熟虑的事，改成写信，让对方有充分的时间考虑。

话虽如此，然而这种事情往往远不是那种轻易就可拍板的问题，所以尽管主观上想要解决，但仍力不从心，再加上有其他事情不得不办，自然拖延了时间。

这个过程对整理思路不无裨益。大脑关注了其他事情，时间不断流逝，无用的事情就会被忘记，乃至消失，最后大脑如同云开雾散一样，可以清晰地看到问题的本质。利用忘却的力量，厘清思路，大脑得以作出自如适当的判断。

谨小慎微的人可能是出于认真，认为一心不可多用，解决问题只能一心一意。这种理解有误。这样深思熟虑的结果往往和当场答复并无二致。因为毫不间歇地持续思考不能去除杂念，乱七八糟的大脑为细枝末节所占据，多数时候看不见主干。

默默思考往往招来新的杂念，导致大脑混乱。假如暂时停止思考，忘记问题，从事一下其他事情，可能加深对事物的理解。为有效转换心情，可以做一次短途旅行，或者和熟识的朋友进餐聊天，这时谈论悬而未决的问题并不明智，最好是天南地北地侃大山。然后在心情变得爽快后，尝试从其他角度考虑问题。

外国的买家曾经抱怨，和日本企业举行商务会谈相当耗费时间，还要出席和贸易没有直接关系的宴会，并且不止一次，还需要反复两三次，效率实在低下。他们建议开展更明确的商务活动。

这是外国人的误解。日本人并没有把时间和金钱都花费在饮食上，而是利用这个时间琢磨问题，提炼要点。清理头脑以及正确判断都需要时间，绝不是在做无用功。这种日本式的深思熟虑带来积极效果，后来由经验化为习惯，并不落后于时代。深思熟虑的结果就是判断极少失误。

美国人主张，在情绪高涨的时候所写的书信不可立刻投递出去，应该放置一夜，第二天早晨重读一遍，如果觉得还好再投递出去也来得及。实际上到第二天早晨，人大多会改变主意。有的可能需要重写，或者干脆就不寄了。

这不仅仅是过了一夜的问题，而是用一夜时间忘记当时的心情和感觉。到第二天早晨大脑可以清楚地发现杂乱无章的地方。大脑不必经过特别的深思熟虑也能作出妥当判断，这并不需要特别的智慧，只是大脑中多余的东西消失了而已。

α 阅读和 β 阅读

下面我们说说文章的阅读。

我们平时阅读时，基本上都不怀有特别的阅读意识。只要眼睛随着文字走，就自然而然地明白了其中的含意。我们将这种阅读法称为“直读”。一生都使用这种阅读法的人并不少见，但稍受过点教育的人都知道，有些文章只靠“直读”并不足以理解。

假如我们把直读称为α阅读，那么阅读意思不甚了了的东西则是β阅读。

小学语文教学大多是α阅读，但遇到文章中含有未知的新事物时，这种α阅读就不敷使用了。我们最后必须把α阅读转换为β阅读，但这绝非易事。实际上，无论懂与不懂，不得不采用α阅读的人非常多。

这样的问题不只出现在日本，其他国家也同样存在。如果把完全理解了文章的人称为读者的话，那么采用α阅读的人只是半个读者。α阅读的文章内容和阅读者的既有知识相对应，是一个理解和再度理解的过程。而β阅读的文章，超越了阅读者事先掌握的知识范围，难以获得认知。这时必须辅以观察和想象。对于习惯于α阅读的人而言，这是一项很不简单的知识性工作。实际上学校教育也难以提供帮助，所以说是读者，其实很多都是“半读者”。

用母语阅读不适于理解未知的内容，认为“直读”是理所当然的人纵然发挥想象力、洞察力和判断力，也难以产生效果。虽然通过一定解释，人们可以做到β阅读，但解释母语往往比解释外语要难得多。自古以来，我们所说的β阅读、解释阅读，往往是通过古文、外语培养起来的，这绝非偶然。就我们国家来讲，借助以往的汉文以及明治以后的外语，能够学习解释阅读。对初学者而言，外语就是一个未知的世界，而β阅读是阅读未知，所以外语世界是β阅读的最佳题材。

读书百遍的意义

过去学习汉文采用一种叫作“素读”的特殊方法，就是学生跟着老师的发音念，老师只要求学生模仿发音，并不讲解句子的含意。以现在的观点看，这种教学方法简单粗暴，但效果似乎还不错，所以并未受到指责，一直持续到明治初年。

虽然老师没有讲授句子的含意，但学生在不断阅读的过程中会产生自己的理解。当然，这并不是说昨天读

了今天就能理解，而是过了数年，大脑中逐渐浮现出模糊的意义。然后再去重复阅读文章。这时大致理解了文章的意义，而文章的细枝末节都被忘记了，自己的理解与忘却多次反复，最后大脑中的理解渐渐清晰。

文章的含意不是来自教学，而是自己思考得出的。其中忘却虽然隐藏在幕后，却发挥了很重要的作用。这样取得的理解往往坚如磐石，构成这个人的精神支柱。过去的人将这种阅读方法称为“读书百遍其义自见”。通常人们把注意力都放在“百遍”也就是多次阅读上，却没有注意到每一次阅读之间的空白时间。这些空白时间就是为了忘却而存在的，忘却在这种空白时间里清理大脑。其实如果持续不停地阅读，即使读很多遍，也未必“其义自见”。而大脑经过多次休息与停顿，往往能发现老师或他人没有教过的东西。

如果是阅读母语，纵然“读书百遍”也难以产生自己的理解，因为那些全都是日常习惯的语言，别说百遍，就是读个五遍十遍也会觉得乏味。所以和汉文相比，通过忘却发现个中含意并有所体会的可能性要小得多。在培养摄取未知知识的能力方面，母语还真是未必有效。

由于语言习惯，外语文章只读一遍难以立刻理解，

必须反复阅读。阅读中间，或者在开始时就可能遇到不懂的地方，这时需要查词典，词典会给出好几种不同的解释，判断其中哪一种解释更适合上下文的意思则需要很强的语言能力。

如果语言能力不是很强，同一个地方就需要反复揣摩，逐渐形成自己的理解。而母语的简单文章并没有很广阔的含义空间，一下子就懂了，或者以为自己懂了。而外语不管到什么时候，很难达到“不过尔尔”的自信。有人认为理解外语就像破译密码一样，而外语熟练的人则尝试不同的解释，一点一点地修正自己的理解。重要的东西予以保留，不必要的东西就忘掉，都是在无意识之中进行的，忘却的作用隐含其中，难以发觉。在对外语进行解释的时候，发觉忘却作用的人反而是例外。所以换句话说，正是由于人们忽略了忘却的作用，所以难以作出丰富有趣的解释。

语文老师大多在讲课的前一天晚上准备教案。对于那些通俗易懂的内容，往往不必下功夫准备，好像相应的教学价值比较低。一旦遇到难点反而兴奋一下，迫切地等待着第二天的授课。

然而有时会遇到怎么也弄不懂的地方，只好查找各

种各样的词典，反复琢磨各种注释，结果不懂还是不懂。渐渐夜深了，内心会有些焦急，担心第二天教学时如何处理这个地方。干脆承认自己也不懂吗？不，那样太伤面子了。反复踌躇之后，决定还是先去休息。

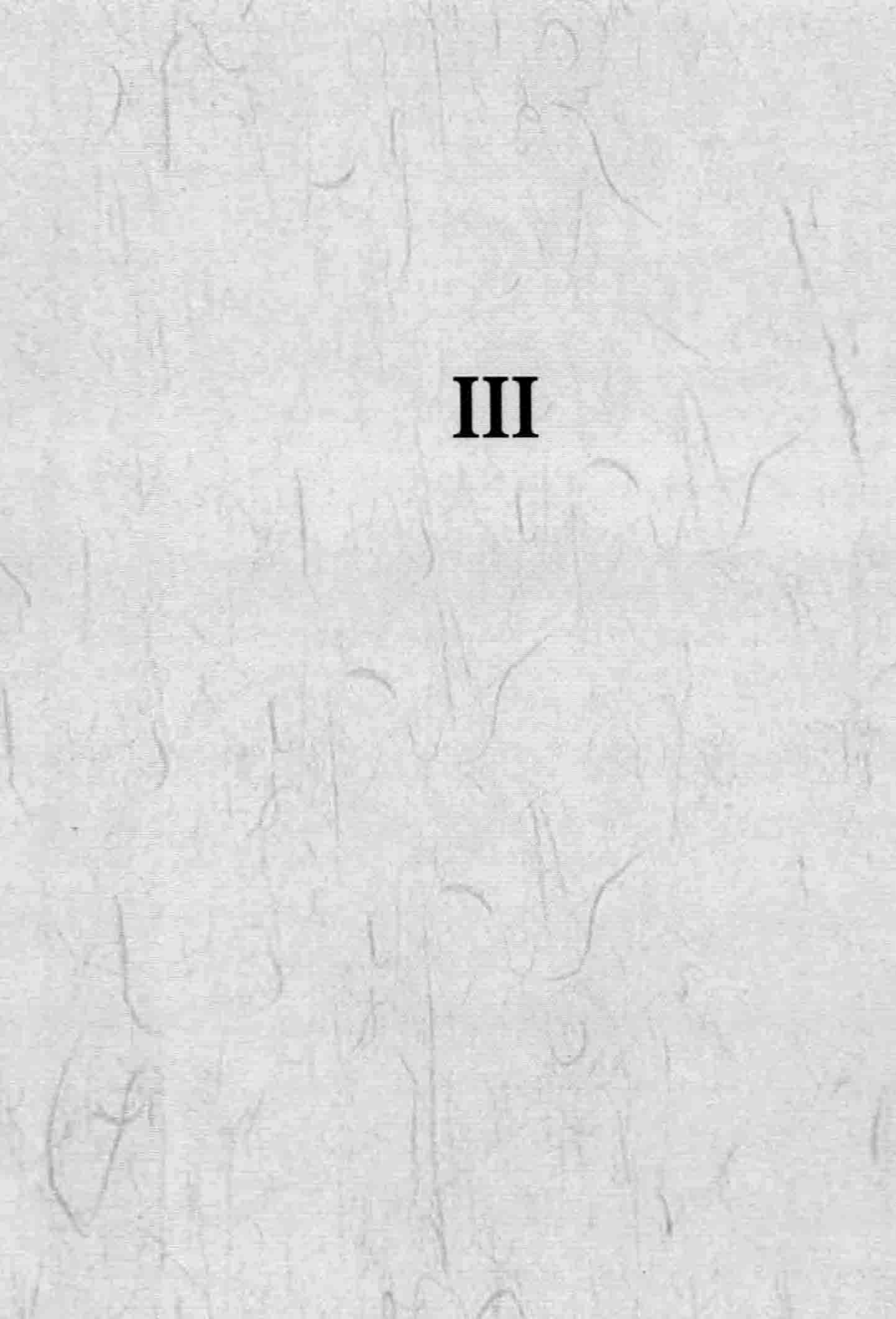
到了第二天早晨，再回头去看昨晚的疑难问题，没想到一下子就想通了。真不明白为什么前一天晚上那么费劲。可以说，在一夜的时间里，对大脑产生作用的并不是认知而是忘却。由于忘却清理掉了有碍于理解的东西，到早晨一觉醒来，得来全不费功夫。英国小说家瓦尔特·司各特所说的“到明天早晨就能弄好”，应该就是这个意思。

当然，很多时候也未必如此顺利。如果到早晨还是解决不了，真的麻烦了。这时也只能硬着头皮前往学校。惴惴不安地涉及问题，正以为自己讲不清楚时，突然就懂了。这时虽然内心诧异，但也不好喜形于色，只能默默地感谢神灵。其实应该加以感谢的，是忘却力。在没有摄取任何新知识的情况下，忘却力使人弄懂了原本不懂的地方。可以想见，那些起副作用的东西在很短的时间里都被清除掉了，问题的整体轮廓因此变得清晰了。

很多老教师多年使用同样的教案，有人据此恶语相

加，说他们偷懒耍滑。然而事实未必如此。一年的时间过去了，老师对问题点的体会会更加深刻。这些问题都值得反复推敲，所以多年使用固定教案。老教师在不知不觉中，利用忘却力接近“读书百遍”的境界。

人们通常以为“读解”属于知识性、认知性问题，但是忘却起着不可或缺的作用。因为忘记是随时间的流逝而发生的现象，所以解读也需要时间。虽然不能说解读和直读毫无关联，但新解之所以比旧解恰当，就是因为新解接受了更多的忘却作用。



III

认真学习，痛快玩耍

淘气的孩子很聪明?

过去的小学都有校训，其中很常见的内容就是“认真学习，痛快玩耍”。类似的话就是一年级的小学生也明白，可是到了二三年级，心中难免产生疑问。学校让学生努力学习这一点当然没有问题，可是为什么还要说“痛快玩耍”呢？这真让人一头雾水。既然是玩耍，那么在家里就可以玩耍了。农村的家长虽然并不督促孩子学习，可是同样也不鼓励玩耍。难道校训所讲的“痛快玩耍”还有什么特别的含意吗？当然，一般的小学生并不会考虑得这么复杂。

但是如果学生提出这方面的疑问，老师肯定都回答不

出来。因为老师自己也从未认真思考过为什么要鼓励孩子玩耍，这句话只不过是约定俗成、人云亦云而已。探讨这类问题并不是老师的分内工作。

英国也有类似谚语：

“All work and no play makes Jack a dull boy.”（只知道学习不知道玩的孩子是笨孩子。）

即使在英国也因用法不同而有多种解释。整天玩耍的孩子还用这句谚语做借口。至于孩子为什么一味学习就会变笨则谁也说不上来。

不过可以肯定的是，这句谚语绝不是说孩子一学习就变笨，而是说不注意休息、用功过度的话，效果适得其反。日本的“好好学习，好好玩耍”可能就是这句英国谚语的翻版。如果真是这样，倒是非常精彩的引进，拗口的谚语变得简单易懂。

用功学习当然最好不过，可是到了不知休息的程度就太过了。这种对度的把握真是至微至细。相对于与把不眠不休视为刻苦勤奋的观点，“好好学习，好好玩耍”体现了劳逸结合的生活智慧。人不但要工作，也要休息。手工匠人大多深谙此道，常常在工作间隙来一杯茶，可是在从早到晚伏案的白领看来，匠人的频繁休憩真是不

可思议。至于学校里的学习生活距离匠人就更加遥远了，透彻地理解“灵活学习”的真谛显然很不容易。绝大多数的老师和学生，只要有可能，都期待能够不眠不休地学习。“认真学习，痛快玩耍”只不过是一句嘴上的口号而已。

不过，学校方面倒是也在推行“认真学习，痛快玩耍”。例如每节课之后的休息时间一到，孩子们就飞奔出去，把课堂上的内容抛到九霄云外，到下一节课开始时精神状态焕然一新，又有了清醒的头脑。

可是到了初中、高中，学生的休息时间常被用来整理上一节课的笔记，不去玩耍。这时有些小孩儿出于一种微妙的自卑感，以“认真学习，痛快玩耍”为借口，给自己寻找非玩耍不可的理由，对不肯课间休息的同学冷眼相待。

其实这些小孩儿是“正确”的。课间一定要休息，这并不是为了恢复精神，而是清理大脑，把前面学过的东西适当忘记。虽然课间的十分钟是否足够清理大脑还是个疑问，但既然是在繁忙的学校里，慢慢品茶显然不太现实。

尽管“认真学习，痛快玩耍”是一种很合适的学习

方法，但把玩耍视为恢复精神的手段则很肤浅。玩耍并不是为了恢复精神，而是要清理混乱的大脑，换句话说，是为了“忘记”而玩耍。这时不应该忽略的是，做一些和学习相反的事情往往奏效。

如此说来“认真学习，痛快玩耍”的顺序也有问题。应该颠倒一下，先是好好玩耍，把大脑清空，或者整理到最佳状态。也就是先忘却，然后用清醒的头脑学习，记住的东西都能得到深刻理解。我们通常认为是先记忆然后才忘却，实际上“痛快玩耍，认真学习”的顺序才合理。

“玩耍”是“学习”的反义词，只要是和学习相反的事情就可以，并不是一定要如何喧闹。例如适当运动之后，情绪焕然一新，大脑也变得清新了，所以我们特别推荐体育运动。这不仅仅是教育专家的观点，也是我们的一种朴素看法，倾向于认为体育运动和大脑活动没有关联。

大概没有学校会明确告诉学生，休息时间不能静坐不动，而是应该走一走，跑跑跳跳，对学习方面具有积极效果。更糟糕的问题是，现在连把“认真学习，痛快玩耍”作为校训的学校也几乎没有了。

首先从休息开始

先学习后休息的顺序有误，首先应该休息，把大脑清理干净，使之处于稍稍饥饿的状态，然后在开始学习。学习固然不是美味的大餐，可是人在饥饿状态下肯定不挑食。为了达到饥饿状态，需要先把腹中积存的东西排泄出去，也就是说，忘却的作用不可或缺。

这样顺序就是先忘却然后记忆，忘却应该排在前面。人们长期以来所认为的摄取、休息、舍弃、然后再摄取的顺序恰好错了一格。如果先忘却后记忆，肯定能大幅提高我们大脑的能力。

忘却在先、记忆在后的顺序之所以得不到认可，就是由于人们对忘却怀有偏见。并且学校教育也总是强调“不要忘”、“不许忘”，进行定期测验，检查学生忘记了哪些内容。忘记的东西越多，分数就越低，忘却自然成了学习的大敌。其实如果不必要的记忆得不到清理、不把大脑这块黑板擦干净的话，学习这种记忆性活动不可能顺利进行。我们大脑的黑板已经被涂抹得满满的，如果不加以清理，根本写不下新东西。在这种状态下即便学习了新知识也无法真正掌握。

我们的大脑里总是写满了东西，甚至是乱七八糟的，做事之前首先忘掉过去的东西，也就是把大脑清理干净，非常有必要。

“认真学习，痛快玩耍”就是“好好忘却，好好记忆”。可能有人会以为这不过是玩耍、忘却、学习、记忆改变一下顺序而已，可是学习是从忘却开始还是从记忆开始，的确是大不一样的。

临阵磨枪的功过

学校鼓励学生努力学习，可是对怎样努力学习却言之甚少。小学生以为只要胡乱读一读教科书记住就可以了，基本上不去考虑学习方法的问题。现在这种情况或许有些改变，但是在学习的自觉性上还是和以前如出一辙。

到了中学时代，大家开始关注考试分数，学习成了应试学习。这时仍旧没有人教授学习方法，学生只好自己摸索，或者模仿周围的其他人。

谨小慎微或者说用心进取的学生在一周或十来天以前就开始准备考试，但多数人都是在开考的前一天晚上

才着手准备。结束时已经是深夜，到早晨时脑袋昏昏沉沉，然后去考试，结果肯定不会考好。

“平时多加努力，考试之前就不会慌张。只要平时注意学习和复习，临阵不必磨枪。”

其实老师过去可能也有临时抱佛脚的毛病，可是现在都抛在脑后了，开始说些冠冕堂皇的话，当然相信这种话的学生数量有限。

不管平时怎么用功，考试之前不加以复习的话也不会取得好成绩。以前学习过的内容，会随着时间的推移或消失，或改变，如果把这些作为答案写到卷子上，肯定漏洞百出。而临阵磨枪因为来不及忘记，所有的内容都还在大脑里，自然有利于考试。只要是稍稍用心的小孩儿，都能“发现”这个“窍门”，老师的所谓忠告自然就没有说服力了。所以临阵磨枪的践行者越来越多。

吃了饭可能犯困，所以熬夜的当晚不吃晚饭是个好办法，不过也有人无法战胜饥饿，非得来上一大碗，最后只能眼睁睁地等待大脑发晕。以前的人并不考虑这些问题，即使知道“无论什么时候饭后都要休息”的老话，也不会为了提高熬夜的学习效果而不吃饭。就是到现在，也有不少热衷于教育的父母并不考虑晚餐可能带来的困倦。

熬夜开始，很快瞌睡虫就来了，于是只好不停地提醒自己，绝不能被它打败。

渐渐支持不住的时候，只好和衣躺一会儿。这时候忽然对一册平时不怎么看的书产生了兴趣，“这个挺有意思！”后来就一发不可收拾地读下去，时间都被浪费了。——很多人肯定都有类似的经历，却从未考虑过它的意义。

枯燥的研讨会

之所以出现这种三心二意的情况，是因为追赶复习进度已经成为一种生理性需求，而废寝忘食的记忆已经达到了饱和状态，变得毫无趣味，这时需要适当的休息，于是身体就发出了这种信号。

也就是说，不眠不休的记忆会使思维停滞。这时需要通过休息排遣出部分记忆，也就是需要忘却时间。因为熬夜，忘却没有出场，是一种不自然的学习，所以考试一旦结束，所有的知识都会忘个精光。人们都不知道这种做法会给大脑功能带来害处，而是认为忘却是学习

的大敌，正是这种观点在支持临阵磨枪的做法。

成年人有时也熬夜。

很多实例显示熬夜的效果很不好，下面我们就介绍一个。

从二战结束后开始，学会除了发表个人研究成果，还定期举行研讨会。当然这是效仿美国。留学归国人员不了解实际情况，只想尝试一下，于是搞出这种东西，其策划、组织等各个方面都相当粗糙。

不具主持能力的人也成了主持人，几个“专家”之间也缺乏相互交流，只是围绕着一个主题陈述各自的看法，也不管其他嘉宾说些什么，事先也不沟通，所以引人入胜的研讨会屈指可数。

就像演员不经彩排直接登台表演一样，即使台上的人都很认真，但观众仍旧一头雾水。甚至对主题多少有些了解的人，参加过研讨会之后反而陷入了糊涂。

日本英文学会曾举行全国大会，同时安排四场研讨，其中一场是“伊丽莎白时期的戏剧”。

当时的主讲人是关西一位教授，他是这一领域的最高权威，也是极为用功的人。本来这样的场合他无须特别准备，但是这位教授出于良知，还是计划阅读很多资

料。无奈文献实在太多，时间根本来不及。

教授选择了当时最豪华的旅行方式，就是乘坐卧铺夜车前往东京。他随身携带资料，在车厢里彻夜阅读，到了东京，直接赶往研讨会现场。这段经历后来被教授身边的人传为美谈。

然而，经过如此精心准备的教授，在研讨会上的讲演却有失精彩。他想说的东西太多，弄得观众根本不知道他究竟要说些什么。

虽然熬了一夜，但是不能没有忘却的余裕。如果能安排几天冷却时间的话，发言肯定会更有连贯性。在研讨会就要召开的时候往大脑里塞很多东西，不可能不乱。

忘却是必要的。记忆内容经过忘却河流的冲刷，才能成为有生命力的知识。——那些用功的人往往忽略这一点。

熬夜写出的文章有缺陷

英国以前有家大报社，曾经确立一项原则，即除了一般的新闻报道之外，对热点问题一概缓报。尤其是社

论，总是回避掉当天发生的事件。看来他们对急就章的危害认识深刻。在将速度视为生命的传媒业，他们为热点问题的冷却留出了必要的时间，这一点尤其引人注目。

新书介绍、述评等多为熬夜的成果，很难切中要害。

英国刊载最权威书评的《泰晤士文学增刊》曾经做过一个有趣的试验。

他们推出了一个《25 年前的书评》，将四分之一世纪以前该杂志刊登的书评重印出来。如果编辑部没有相当的自信和见识，就不可能产生这样的策划。

结果令人惊讶。在出版当时获得好评的图书基本都被大家遗忘，相反那些未获赞赏的图书倒有好多成了经典。

我们当然不能怀疑那些书评作者的能力和良知，之所以出现这种现象，是因为没能给他们留出提炼心得的时间。他们未必都熬夜，但都是在截稿时间的压力下进行思考和判断的。应该把文稿放置一段时间。凡是缺乏忘却余暇的，都会是这种结局。

一般报刊的书评、新书介绍恐怕比《泰晤士文学增刊》草率得多。不要说 25 年，就是 5 年之后重新探讨，究竟有多少能经受得住时间的考验呢？这令人非常担忧。

相比于新书介绍，读者也期待出版过一定时间的旧书介绍。临时抱佛脚的现象不只出现在准备考试阶段，在日常生活中，我们必须认真考虑它所带来的危害。

不记笔记更好

写下来就记不住

近来可能有所减少，但以前有一段时期，演讲会被频繁报道，报道通常用“听众热情地做了笔记”等套话做结尾。既然特别提及热情的听众做笔记，那么做笔记就是听众是否忠实的判断标准了。

实际上做笔记的人虽然多，但他们恐怕不经常听讲，担心忘记演讲内容，所以才做笔记。在光线不足的室内做笔记的确不方便。

有意思的是，竟然没人去考虑做笔记究竟有什么意义。大家可能认为做笔记的人比单纯听讲的人更热心，但即便是做笔记，也不可能把所有演讲内容都记下来。

因为时间关系，匆忙之中书写凌乱，也不完整。尽管如此，既然做笔记的人自己很满足，那么其他人也不好说三道四。

不过有个问题我们必须注意，那就是记笔记并不等于听讲。即使忠实地记录，通常也只能记录一半，书写时还会分散注意力，结果演讲内容自然左耳进右耳出，最后什么也剩不下。他们还认为有笔记在，日后阅读就可以了，可对不起，事后谁也不会去翻笔记。既然如此，真弄不懂他们为什么那么忙碌地做笔记。明摆着是白费功夫嘛！

想把听讲内容全部掌握这种想法本身就不太恰当。能听懂一半就算不错，记住两成就谢天谢地了。一心不可二用，做笔记妨碍听讲，可是做笔记的人宁愿放弃眼前的机会而满足于书写。

迷信文字，迷信记录

文字这种东西，最初是为书写留存必须记住的事情而发展起来的记录方法。可是书写下来后比较安心，反

而容易忘记。因为心里想着还有文字存留，无须担忧，所以忘得更快。

实际上自从使用文字，人类的记忆力明显下降了。因为精神懈怠而忘记，久而久之记忆力就衰退了。无法自由运用文字的盲人，记忆力通常比普通人更优秀。他们可以根据脚步声，辨认出多年不曾会面的友人。

我们总是迷信文字，迷信记录，却不去思索这样会使我们的记忆力退化到何种地步。同样，我们也不关注“文字和记录提高忘却力”在另一方面的益处。正因为有了文字，我却可以心安理得地忘却。文字对于提升忘却力，开展新思维绝对功不可没。

从前有一名大学生，刚一进校门，就连忙拜访教授，请教学习方法。

“应该怎样做笔记呢？”学生这样问道。

和现在不一样，那时的大学以讲课为中心，教授准备好的教案并不在课堂上重复阅读，而是给学生划分出段落，让学生做笔记，然后慢慢阅读。学生根据教案自己做笔记。有点像听写，市面上也有“大学笔记”这类东西销售。是画着横线的笔记本。即使是文学课，学生也是横写笔记。每到期末，根据这个笔记复习，它是准

备考试的重要记录。所以做笔记的方法是大学新生极为关注的事项。

教授的回答令人感到意外。

“不用做笔记，用心听讲就可以了。”

学生在惴惴不安中照办了，结果取得了成功，以后成了一名卓越的学者。

写字会分散注意力，无法集中精神听讲，还有可能遗漏重要内容。如果干脆不做笔记，集中精力听讲，对课堂内容的理解也会提高。首先重要的东西不会忘记。在什么都要写下来的笔记狂看来，这种办法简直难以置信。不过不做笔记的确有助于对课堂内容的理解。

下面这个故事发生在上述故事很多年之后。一个研究德意志文学的人前往德国留学。德语授课他无法做笔记，正不知如何是好的时候，发现周围的德国学生没有一个做笔记的，大家都在听课，只不过偶尔记录一下数字而已。相比之下，他深切地感受到日本人实在是不善于倾听。笔记这个东西的价值并没有所想象的那么大，笔记很可能只记录了一些皮毛，反而把重要的东西遗漏掉了。

如果不做笔记只听课，那么当时就可以分出主次，

重要的东西都被收进大脑，无关紧要的东西就忘掉。信息一开始就经过了整理，很明显有益于大脑功能的发挥。

在阅读和学习有关的图书时，很多人喜欢一边读一边做笔记，以为这种阅读方法很可靠。可是事后回顾起来，就会发现这种办法并没有想象的那么好。首先，几乎没有人重新翻看以前费尽心力所做的笔记，既然不看，又耗费了时间，还打破了阅读的连贯性，不利于内容的理解。

更糟糕的是，课堂内容一旦落在笔记上，重点和非重点之间的区别就不明显了，不把全部内容都记录下来就不放心，到最后整个笔记本都密密麻麻的，近乎于全部抄写。

或许是逐渐明白了做笔记同时精读内容事倍功半，多数人稍稍年长之后就不再做笔记了。这并不是他们懒惰，而是经验赋予的智慧。

当复印机出现的时候，那些苦于边做笔记边读书的人都陷入了狂喜。从此他们都脱离苦海，边写边学的习惯终于到此为止了。

在关键的地方做上标记，然后一起复印就万事大吉，即使全都忘记也没关系。可是正所谓有得必有失，首先

没有人会去阅读复印的资料，而手写笔记至少还能留下一些印象。我想现在体会不到读书乐趣的人之所以这么多，与复印代替手写的普及不无关系。

因为制作摘要的话，一旦忘记就很糟糕，为保险起见，索性全部写下来。可是一旦全都写下来，就会由于精神懈怠而忘记。而不回头重读的话，笔记就是毫无用处的东西。所以单纯地听讲或者阅读才是自然而有效的知识摄取手段。记忆与记录、忘却与理解之间的关系远比我们平时所想象的要复杂。

回忆都很美好

时间的净化作用

英国有一首无名氏所作的古老歌谣。

“那些哀愁已经远去，这些哀愁也将远去。”

这是一首自我安慰的歌谣，意思是现在的悲伤难以忍受。可是以前也曾有过深深的悲伤，已经在不知不觉中消失了，所以眼前的悲伤最后也同样会被淡忘。

歌谣没有说明悲伤为什么会消失，只是阐述了悲伤会随着时间而消失这一发现。我们虽然不认为时间有治疗功能，但奇怪的是，随着时间流逝，悲伤的确消失了。

使悲伤得以忘记的“时间”似乎具有美化普通事物的功能。一个人从未觉得自己曾经居住过的地方有多么美

好，可是离别二三十年以后，不知为什么就怀念起来了。这可能是一种错觉。一般由于怀旧而重返故乡的人结果多数是幻灭。这种不该出现的结果总是令人追悔莫及。

故乡之所以“遥远令人怀念”，就是因为把错觉当真了。

过去令人怀念，但人不可能回到过去，所以怀旧之情不会幻灭。

为什么悲伤会随时间而消失？为什么过去的一切都令人怀念？恐怕都在于时间的净化作用。讨厌、丑恶、不快都随着时间而脱落。如果具体说是怎样脱落，那就是忘却。

所以时间并没有白白流逝，而是把多余的、不快的、腐败的东西冲刷下来带走了。明确地说，时间就是忘却。经过时间的忘却，古旧的东西变得美丽而牵动人心，而昨天或者今天的任何东西都不会令人怀念。即便是讨厌的事，放在遥远的往昔，也是美好的回忆。回忆并不是把过去的事物简单重现，而是经过了时间忘却的加工，发生了变化。历史学家应该注意这一点。

所谓“去者日日疏”[1]，意思是随着时间的流逝，死去的人会被渐渐淡忘。可事实正好相反，往事都化作了感伤的回忆，淡忘之下是依恋与怀念之情。所以，死去的人都被认为是好人，思念那些远行而杳无音信的人，这些都是人之常情，而在背后起作用的，正是时间的忘却作用。

距离的消除作用

时间也是距离。空间上的距离也具有和时间忘却相似的作用。距离产生美。

例如看山。近看岩石乱立，杂草丛生，远看则起伏连绵，郁郁葱葱。由于距离的消除作用，所有碍眼的东西都被舍弃掉了。远观之所以比近看要美，就是碍眼的细节被消除了的缘故。

俳句诗人特别喜欢吟咏女性。很多初学者以为不外出就什么也创作不出来，所以总是到某地举行创作会，

---

[1] 出自《文选·古诗十九首》第十四首。——译者

然后即席吟咏。不过这种办法似乎很难产生佳句。不管多么才华横溢的人，也难以将眼前的自然景色化为精炼的诗句。写生也是如此。如果描绘的是眼前的景色，那么多余的东西也都进来了。最忠实的写生应该是照相机摄影了，因为照相机把所有的东西都拍摄了进来，所以效果大多不好。内心的写生，不能像照相那样瞬间产生，而是需要时间，一段时间过后，景色就生动了。主干和枝叶区别开来，只抓主干。即席创作正是缺乏这种时间，当然也不是说文思枯竭，但很难产生佳句。如果吟咏三五年前创作会上的景色，大多不错，就是因为借助了时间的美化作用。

英国诗人华兹华斯[1]曾在《抒情歌谣集》中写出如下名言：

> 诗是强烈感情的自然流露，它们来自平静的追忆之情。

---

[1] 华兹华斯（William Wordsworth，1770—1850），英国诗人。诗歌多为在与自然的共感下写出的优美的抒情诗，以及沉思冥想性的诗篇。著有《丁登寺》、《不朽颂》及自传体诗《序曲》等。——译者

诗虽然是强烈感情的自然抒发，却并非不成熟的情绪，而是必须经历时间，植根于平静的回想中。俳句创作会就是因为违反了这一规律导致佳作难出。

如果心怀强烈情感，虽然直接表达出来也很自然，可是其中夹杂很多不纯粹的东西，必须把这些杂质消除。“平静的追忆”说的就是花费时间，在不知不觉中忘却，最后形成情感浓烈的诗句。

追忆之情是穿越了忘却时间的情绪，而不是当时的情感。时间通过忘却这种方法使不成熟的情绪化作绵长的情感，最后成诗。如此看来，时间的忘却在创作的前期默默地发挥着作用。时间流逝，通过忘却的过滤，产生了美。美化的原理就是忘却。

一个太多

脚踩两只船

美国女作家维拉·凯瑟（Willa Cather，1873—1947）翻阅自己以前的小说，在上面留下一句“一个太多”（One is too many）谜一样的评点，接下来又写道：“一个夺走了所有。”后人对此有各种各样的解释，但最终恐怕还是说“一个不行”的意思。如果只有一个，一旦出了问题就没有替代品。为安全起见，需要有一个候补队员。

人的身体就是如此。很多重要的器官，例如眼睛和耳朵，都有两个。如果只有一个的话，万一失明或失聪，就无法弥补了。而有两个的话，一个不行了，还有另一个。所以说只有一个比较危险。器官之所以有两个，就

是为了对可能出现的危险有所准备。

尽管造物主如此神奇，人们却仍旧认为一个最好。松尾芭蕉[1]曾自满地表示自己“无能无才，唯此一筋”（《幻住庵记》）。意思是说自己无甚才能，但俳句的创作才能是与生俱来的，至今还保持着。言语间充满了自负。那么他如果具有两项才能的话，在俳句方面的成就是不是连目前的一半都达不到呢？芭蕉虽然没有明确表示出这个意思，但对一心一意、专心致志作了肯定。当然，这里的“一筋”只是比喻。人不可能只靠一种技巧生存，不论如何超脱，必须具备谋生的本领，人的生活本来就涉及多个方面。既要工作，又有爱好，也有挚友，也有亲人、邻居等等。即便是出家人，也不可能摆脱所有羁绊。如果抛弃束缚，专心致志，就是“唯此一筋”。可如果是普通人，草率地模仿这些，只能使自己变得可笑。

话虽如此，可是人们专心致志的信念根深蒂固。如果一个人在主业之外还从事副业，总是遭到世人的白眼。当事人只好惴惴不安地承认自己“脚踩两只船”。例如一个医生，爱好绘画，虽然算不上副业，但多少给人以

---

[1] 松尾芭蕉（1644—1694），日本江户前期俳句诗人。本名甚七郎宗房，代表作有《俳谐七部集》、俳味散文《幻住庵记》等。——译者

心有旁骛的印象，只好用“业余画家”自嘲。医生每天都要接触患者，这是一种相当不利于精神健康的工作，需要注意休息和停顿，这时固守一点未必就好。偶尔忘我地从事一回自己喜欢的事，的确有利于医生水平的提高。实际上患者也并不喜欢只知道诊疗的医生。医生专注于绘画，相当于给大脑消毒，驱散忧郁的情绪，换取愉快的心情。忘掉医疗反而有助于医术的提高。蒙田说过“笑得好的医生医术高”。只埋头工作、不苟言笑的医生很难说是真正的好医生。

很多人脚踩的不只是两只船，很可能是五只、十只。父母总是为孩子的升学问题操心，可是无论多么操心，早晨也仍要走出家门，到外面吹吹风，然后去单位把昨天的事情处理完毕。有经验的人都知道，今日事不一定要今日毕。睡上一晚，大脑变清醒了，昨天不懂或不妥的事情都能顺利解决。所谓“早餐前的工作”，就是因为经过了一夜的睡眠与忘却，大脑得到清理，前一天的疑难就都烟消云散了。正感到心情舒畅时，学习小组的同仁打来电话，有点难以应付。又不好说自己正忙于工作，只好尽量提出一些建议。好不容易结束电话，再回到工作状态，这时居然有了新创意。可能就是得益于刚才那

个难以应对的电话。让大脑走走神，由于净化与忘却作用，解开了问题的疙瘩。

早晨上班时还感到前一天的疑难问题很棘手，现在已经解决，精神得以放松。晚上回到家，再次面对小孩儿的升学问题，忽然想出了好办法。看到妻子一整天都为孩子的问题发愁，不由得觉得好笑。很多事情断断续续地思考比一个劲儿地思考效果要好，就是由于忘却发挥了作用。专心致志剥夺了忘却的时间，而脚踩两只船可以顺利地忘却。

学校的讲授科目

现在我们回过头来再说一说“田舍向学不如京城昼寝”这句老话。它的意思并不是说农村人勤奋用功而城里人疏懒怠惰，而是说农村人虽然勤奋用功，可还是赶不上城里人优哉游哉地学习收获大。

可是为什么努力不懈的农村学者居然赶不上不知抓紧时间偶尔还偷偷懒的城市学者呢？虽然说起来觉得不可思议，可实际情况的确如此。农村学者时间充裕，也

没有其他事情可做，所以从早到晚专注于学问。但城市学者不可能那样。他们总是有这事那事缠身，没办法全神贯注。

而分心走神的结果，就是使所学事物得到深化。如果专注于一点，那么大脑就会处于饱和状态，重要的事情反而进不去了。也就是说，做事不要弄到不眠不休的程度，适当休息，适当忘记，无关紧要的东西忘掉之后，重要的问题就显现出来了。

小学课堂总是一个小时换一个科目，即使由一个老师讲授所有科目，以至于忙乱不堪。到了初中，不同的课程基本都由专任教师负责，每天要换好几个老师讲课。学生感到奇怪，为什么课程表编排先是数学，接着是社会，然后是物理，再是语文呢？看上去乱七八糟，让人脑子发胀啊。小孩子可能不会考虑这些，但老师的确考虑。

东京一所有名的国立高中，老师们认为集中授课或许比多种课程安排效果好，于是经过商讨，将课程表进行统一整理。

例如，星期一上午的四个小时，全部用来教语文，除了给一次上厕所的时间外，没有课间休息。下午则是连续两个小时的社会。星期二上午英语，下午物理。……

新的课程表实行后不久就失败了。且不说学习效果，首先学生很疲劳，到最后因厌倦而无法集中精神。不只是学生，老师也受不了，只能草草收场。

这是因为老师们不懂学习需要放松的道理。尽管他们知道黑板写满就无法再写，却不关注大脑的黑板是否已经写满。如果已经写满却不擦干净，那么接下来什么都写不进去了。

乍一看杂乱无章的课程表，实际上却是智慧的产物。现在已经无法查考这到底是谁的创意，但的确是一大发明。

一个太多。如果同时进行好几件事，就肯定能得到间歇。这既有利于大脑，又使忘却有了充裕的时间。越是繁忙的人，大脑活动越频繁。

做事不宜过于专注，一心多用才符合内心的要求。

不但是工作，而且在学习方面，适当分心可能产生积极影响。一个太多，或许注意力的分散才是创意之道。

“绝对语感”与三岁看到老

手的记忆

有一次，不知为什么，我突然不会系领带了。几十年以来，我每天都要系领带，几乎是无意识的动作，所以突然不会了，立刻不知如何是好。仔细回忆系领带的方法，还是弄不好。

几次失败之后，终于想起顺序了。说是想起，并不明确，其实是手自己动起来的。长久以来，我基本上是靠手的反射性动作系领带。这不是头脑的记忆，而是手的记忆。不过也不能说和大脑没有关系。一旦大脑忘记了动作，手也相应地不动了，后来还是手回想起了大脑想不起来的动作。

一般手的动作都接受大脑的指示，如果大脑突然不发指令，手立刻就不知如何是好了。不过长期以来，只要有系领带的意识，手还是能回想起已经习惯了的动作。手的记忆对大脑的功能很有助益，由于有手的帮忙，大脑可以忘记某些功能。

幼儿自己系扣子也是记忆与忘却的完美配合。现在机器人只能做相对简单的工作，将来的仿真机器人系扣子肯定很费劲。幼儿有着如此能力不值得惊讶，越是幼儿，这种能力就越强。随着年龄增长，这种能力也不断退化，不再善于学习新事物。五六岁的小孩儿几天就能学会骑自行车，可是这种事到了 70 岁的人那里就不可想象了。

掌握某项技能需要依靠记忆，但是仅靠记忆还不够。失败的忘记过程同样不可或缺。我们知道年龄越小记忆力越优异，可是同时，忘却力也同样出色。随着年龄的增长，记忆力不断下降，忘却力也随之变得迟钝。

掌握语言

最能表现记忆与忘却完美结合的，是对语言的学习

与掌握。

人在出生时完全不会说话，到三岁时才能听懂。很少有父母意识到小孩儿说话必须有人去教。即使现代教育已经发展到如此程度，但在婴儿的语言教育方面几乎仍是一片空白。

人们往往毫不在乎地说："孩子自然会学。"这是一种误解。实际上小孩儿不用特别去教，就能自己学会。毕竟，我们是"智人"。

那么怎样才能记住完全不懂的语言呢？前面已经说过，即使在没有人教的情况下，人也必须记住，因为人具有一种天赋的能力，就是记忆力。不过只靠记忆力还不够，还需要忘却力对记忆加以整理，使之组织化。

小孩儿即使不教，也具备学习能力。尤其令人惊讶的是，他们居然明白自己学习范围之外的东西。

小孩儿在很早时就创造了一套自己的"语法"，我称之为"绝对语感"。所有的小孩儿，包括那些没有接受过像样的语言教育的，很早就创造了自己的"语法"。他们会说话，能听懂，就是掌握了这种"绝对语感"的证据。

而小孩儿自身认识不到自己的"语法"，在不自觉的情况下将其隐藏了起来。平时这套"语法"就像睡着了

一样，一旦有人使用的语言不符合自己这套“语法”，它就马上醒来，感到奇怪。如果符合自己这套“语法”，就根本不作反应。语法只是在睡觉，并没有死亡，一旦遇到异常情况，立刻作出反应，然后再次恢复沉默。

从古至今，几乎所有人从一降生就开始归纳这种自己的“语法”，实在是不可思议。正因为拥有这种能力，人才成为人，才成为智人。

人无法一次性理解未知的事物。未知的事物如同谜团，即使进入了大脑也很快被忘记。接着同样的事物再次出现，还是不被理解。可是，同样的事物一而再、再而三地出现，被淡忘的记忆逐渐进入中层记忆，最后无意识地转为深层记忆。

个人的“语法”，或者说绝对语感，就在这种深层记忆的范畴中得以形成。过去的人常说“三岁看到老”，所指就近乎于绝对语感。

语言是人类最高级最精确的知识，是通过记忆与忘却的相互配合才形成的。

而简单的技巧学习也和语言一样，也要通过记忆不断深化的过程来实现。

善于忘却的人

就像系扣子一样，系领带也是经过多次练习，几乎是自动完成的反射性动作。

在我们的日常生活中，存在着大量类似的反射性动作和意识，只不过我们没有认识到而已。记忆与思考的节约，使中间过程中没有什么意义的部分被舍弃，最终获得期待的结果。我们无从衡量思考和记忆在这一过程中的作用，因为将不需要的东西忘掉可以说是一种天赋的才能。越是善于忘却，能够从事的反射性行为就越多。

有个成语叫“闻一知十”。意思是说，头脑敏锐的人在听说“一”的时候，通过自己的观察、推理和想象等，就知道了自己所不了解的“十”。不过，如果用忘却形成的反射性来解释，经过了从“一”到“十”的过程，从“二”到“九”都被搁置，从记忆中脱落，当只听到“一”的时候，就反射性地知道了“十”。人的大脑都很敏锐，会省略掉没有什么意义的部分，直接到达目的地。

这一切都是忘却的功劳。欠缺这种能力的人，大脑

中积聚着大量无关紧要的事情，妨碍自由思考。

忘却拥有一种不可思议的力量，可以直接判断哪些东西是必需的，哪些东西是可以省略的。至少在记忆和思考方面，忘却力绝对是必不可少的。善于忘却的大脑是优秀的大脑。

无敌就是大敌

对手的存在

所谓棋逢对手，指的是双方力量难分伯仲，如果相互较量，会互有胜负，或者平局。一遇到这种对手，双方都会斗志昂扬，互不相让。但是人不可能永远处于精神亢奋的状态，怯懦的时候，难保不暗自思忖："要是对方不出现该有多好啊！"

可是当对手真要倒下的时候，这边就不禁悲伤惋惜起来。那些庆幸自己没有遇到对手的人都是怯懦的人。

所谓强人，是由于存在强敌，自己不愿输给对方而用尽力气。正是因为有绝不服输、击败对手的意志，即使没有意识到，内心深处也会感觉自己能够发挥出超乎

寻常的力量。这种深深地敬重对手的人，即便在没有遇到对手的时候，也很强大。

没有这种实力的人，或者恐惧对手，担心自己不能战胜对手的人，如果对手没有出现，不论他表面如何，内心肯定很高兴，暗喜自己无法战胜的对手少了一个。

可是这样的人会出大问题。

人面对强敌，会处于紧张状态，如果突然失去了目标，那么充满力量的攻击就会打空。这等于自己攻击自己，比攻击对手更消耗体力。换句话说，失去目标的攻击简直和攻击自己一样。

没有对手，结果会是自我攻击取代被对手攻击。所以庆幸对手的存在并非为了对手而是为了自身。

即使没有旗鼓相当的对手，人也不能没有对手。而越强大的对手越有利于自己，自我的成长必须借助于强敌的培养。很多格斗高手都谙知这个悖论。请爱护你的对手，强敌比朋友更值得感谢。

当记忆的知识迅速增多时，在忘却方面绝对不可大意。如果记忆充斥了整个大脑，就说明忘却输了。活跃的记忆需要旺盛的忘却与之对应，在知识记忆增长的同时，必须经过忘却、舍弃和清理。

如果不是特别努力记忆事物，那么忘却也不必付出特别努力，就是依靠自然忘却。说起来也是一种偷懒。自然记忆和自然忘却，以前很多人都是这样生活的。

但是现在，教育要求记忆大量知识，所以需要锻炼更强的忘却力。只管记忆当然也可以，可是杂乱无序的记忆增多了的话，知识就会像垃圾一样，变得没有什么价值。

目前这种规模巨大的现代记忆已经出现了，我们不能在它的对手忘却方面敷衍了事。

实际上，因为记忆的知识是有用的，所以我们鼓励增强记忆力，可是与之相平衡的忘却力也不能不强化。把忘却力视为大敌是现代人的错误。我们没有注意到明晰的记忆需要忘却力的支持，这是现代人的不幸。

记忆力的危机

人们通常都认为忘事很糟糕，越不忘事大脑就越优秀。忘却经受着“欺凌”，元气尽失。对于记忆而言这是非常严重的危机，可是人们眼看着忘却力的逐渐衰弱似乎还很高兴。

人们进行记忆考试，压抑活跃的忘却力，只要把头脑里积存的东西写出来就能获得高分。由此引起的忘却力低下已经很明显，可是记忆作为忘却的对手，也不可避免地随之衰弱了。

记忆力的危机还不止于此。

电脑这种记忆怪物出现了，人们幻想把电脑作为旗鼓相当的对手，可是在简单记忆方面，人类无法与电脑相提并论。

结果就是人类的记忆力降低，忘却力也只能随之降低。乐观的社会对这些问题没有丝毫认识。

电脑把记忆力的工作抢走，不只弱化了人类的记忆力，而且产生了副作用，就是忘却力也弱化了。

在计算机时代，我们需要重新建立起记忆与忘却的均衡关系。

电脑的对手不是记忆力，而是忘却力，从这个观点出发，人类思考的历史就能翻开新的一页。

人们关注电脑与记忆的关系，忘却也因此变得不正常。作为电脑的天敌，忘却应该怎样和电脑竞争？到目前为止，电脑还无法做到选择性忘却，这是忘却力制胜的关键。

电脑的记忆力至少比人类强，所以忘却再也不能继续忍让了。

还有一个问题，就是老年人很健忘。

但这也不全是忘却力造成的。

记忆力原本是与忘却力旗鼓相当的对手，可是随着年龄的增长，记忆力逐渐衰退，新事物开始无法进入大脑，忘却力就失去了目标。结果忘却力的能量只能放弃记忆这个对手，转向自身。就好像足球比赛，把球踢进自家大门。

为了控制老年人的健忘，恐怕只有多记忆新东西，然后尽量多忘记。

人类一旦没有了敌人，力量就会无从发挥，攻击的矛头就可能指向自身。在病理学上已经发现了这样的病例。没有敌人比有敌人更加危险，有可能导致自我毁灭。

我们通常把忘却视为敌人，然而如果忘却力衰退的话，严重的危险会随之而来。

无敌就是大敌。

所有的事物都是相生相克的。只有朋友没有敌人就只能消亡，不该害怕敌人，也不该逃避敌人，爱你的敌人吧，没有敌人才是危险的。

提升大脑的功能

现代人知识过剩

二战前，在地方上的普通家庭里是没有垃圾这种东西的，为垃圾处理而头痛的人都很特别。虽有些厨余垃圾，但拿到庭院前就是不错的积肥，所以多多益善。

垃圾问题出现在生活富裕以后。随着垃圾数量的增加，垃圾处理成了市政服务的重要内容。后来倒垃圾的方法也出现变化，居民需要进行垃圾分类，分厨余垃圾、可燃垃圾、不可燃垃圾、可回收资源垃圾等。

据说垃圾数量和生活文明程度有直接关联。生活水平越高，垃圾的数量就越多。从垃圾的数量上，也能看出现在的生活相比于50年前或80年前有相当大的进步。

城市垃圾问题是富裕病。

可是，社会进步、教育普及以来，学校里学到的知识蓄积在大脑里，多到了装不下的程度。不只是少数博学多识的人，大多数人都陷入了知识过剩的泥潭里，并且他们自己还不知道。知识过剩使人缺乏朝气。知识分子一多，垃圾一样多余的知识就显现出来了。一般情况下，当知识量还不多的时候，人们不会考虑垃圾知识的问题，可是一旦进入信息过剩的社会，越来越多的人开始注意有益的知识和有害的知识的区别。头脑中有害的知识过多，人就会患上知识代谢综合征。即便如此，人们还是缺乏将有害知识像垃圾一样扔掉的勇气。以为知识的绝对量比较少就不会有多余知识，所以对忘却这种倒垃圾行动犹犹豫豫。

大脑中不宜储存垃圾。通过忘却可以丢掉知识、信息的垃圾，可是我们还是难以不假思索地放弃在知识贫乏时代树立起来的记忆才是好的，忘却不好的观念。实际上，即使我们打算忘却垃圾知识，也并不像倒垃圾那么简单。

因为忘记是难以随心所欲的，这很麻烦。在记忆方面，人通过努力就可以获得一定成果，可是在忘却方面，

有些时候想忘的却忘不了，不想忘的却忘记了，总之不能遂愿，只好顺其自然。

我们可以顺从自己的意愿把垃圾丢掉，知识的垃圾却想丢也丢不掉，想忘也忘不了，不能如愿。可是头脑中蓄积垃圾比房间里堆满破烂还要糟糕，它们妨碍行动，使社会对知识代谢综合征的担忧成为眼前的现实。

知识过多虽可称博学，但大脑的活跃度降低了。

前面已经说过，意志力无法作用于忘却，但只要思考全新的事物，不必要的知识自然就消失了。

要想清除垃圾知识，必须进行新思考。但要思考新东西，又必须把头脑清理干净。这简直是恶性循环，真的很难。

忘却的价值

还是忘却优先。

先清理大脑，也就是忘却，因为主观意识很难控制忘却，所以只能等待自然忘却，即依靠时间将不需要的东西丢弃。

在日常生活中，忘却都是在夜里睡觉的时候进行。在夜间的不知不觉中丢掉垃圾知识，到早晨醒来，如果神清气爽，就说明忘却已经把大脑清扫干净了。这是最适合思考新东西的黄金时间，一天只有一次，千万不要浪费。

忘却优先，思考紧随其后。

很多人不明白这个道理，把早晨的时间都浪费了，却在晚上熬夜。有些年轻人可能会说："哎！我学到了很晚……"可是一整天下来积存了大大小小垃圾的大脑根本无法思考。就连把书本知识塞进大脑的学习，也会效率低下。过去人们都认为学习应该在灯下进行，所以有"萤雪之功"的成语，以靠萤火虫或积雪反射的光亮学习为自豪。

自从电灯把夜晚照亮，大脑的工作似乎就转移到了夜间。有些作家白天睡觉，晚上写作，以为这是良好的习惯。

德国科学家赫姆霍兹（Hermann von Helmholtz）绝对是个早起的人。他的论文都是早晨起床前写的，他在论文最后都标注上"某年某月早几点，床上"的字样。

很久以前的节日有从晚上开始的，阴历就是夜晚在

先的思想代表，而到了阳历则是每天从早晨开始，早晨思考随之流行。

我想我们难以使自己的大脑变得更聪明，但可以让大脑的功能发挥得更好。即使不很聪明，却可以很清爽、很敏锐。忘却就是很好的办法，大家都应该认识到忘却的价值。

后 记

现在已经回想不起自己是从什么时候开始对忘却这个课题发生兴趣的。好像是在40岁左右，后来逐渐认真起来，开始站在忘却一边。中间我曾几次发表过关于忘却力的文章，几年前产生了为忘却力正名的想法。

虽然几乎没有任何文献资料和研究成果，但对我这种不用功的人这或许有利，可以自由提升自己所思考出来的忘却力的价值。

到本书结束的时候，没想到我将忘却拓展到了人类自由思考以及自由本身的道路上了。人类总是被知识、情感、欲望、利害所羁绊，只有摒除这些，人类才可能获得自由，而解放我们的不是别的，而是忘却。没有忘却就没有自由。

本书出版的时候，得到筑摩书房编辑部的金井百合子包括原文整理等多种帮助，在此表示感谢。

外山滋比古

2009 年 9 月